नानायोगविभवभांडार। उघडलें कां ।। ज्ञा. ६-११

पांचव्या अध्यायात ज्याचा दंश दाखविला, त्या योगाचे भगवंतांनी केलेले स्पष्टीकरण धृतराष्ट्राला सांगण्यापूर्वी संजय हे ब्रह्मरसाचे बोलणे आपणास अनायासे ऐकण्याला मिळाले, म्हणून धन्य मानीत आहे. (१-९). हा सहावा अध्याय 'गीतार्थाचे सार' व 'योगविभव भांडार' आहे, असे वर्णन करून त्याचे प्रतिपादन, अमृतहि ज्याच्यापुढे फिके पडेल, अशा रसभरीत अक्षरांनी करील व त्यामुळे श्रोत्यांच्या इंद्रियांना अपूर्व मेजवानी प्राप्त होईल व रसज्ञ श्रोत्यांना तर हातात चिंतामणि असल्याचा आनंद होईल, अशी श्रीज्ञानदेवांनी ग्वाही दिली आहे. (१०-२१). मात्र, या मेजवानीचा भोग येथील व स्वर्गलोकातील सुखांना तुच्छ लेखणाऱ्या, निष्काम पुरुषांनाच घडेल. (२२-३१). गीतेतील इंद्रिये, मन व बुद्धि यांना अगोचर असणाऱ्या अरूप ब्रह्माचे मराठीत प्रतिपादन करण्याचे सामर्थ्य ज्यांच्या कृपेमुळे आपणास प्राप्त झाले, त्या श्रीनिवृत्तिनाथांचे स्मरण करून भगवंतांनी अर्जुनाला जे सांगितले, त्याचा अनुवाद करण्यास सुरुवात केली आहे. (३२-३८).

भगवान म्हणतात, एकाच गांवाला जसे दोन निरनिराळ्या मार्गांनी जाता येते किंवा एकाच पुरुषाला दोन निरनिराळ्या नावांनी हाक मारतात, तसे निष्काम कर्मयोग व सांख्ययोग ही नांवे जरी निरनिराळी असली तरी ते मार्ग एकाच ब्रह्मस्वरूपाची प्राप्ती करून देणारे आहेत. खरा निष्काम कर्मयोगी हा संन्याशीहि आहे. कारण संकल्पांचा संपूर्ण संन्यास हाच संन्यास व तो त्याच्या ठिकाणी असतो. याप्रमाणे बुद्धि संन्यस्त नसेल तर संन्याशाची वस्त्रे घेऊन संन्यास होऊ शकणार नाही. (३९-५१). ज्याला त्या उच्च स्थितीस प्राप्त व्हावयाचे असेल, त्याने कर्माचरणापासूनच सुरुवात करून यमनियमादि अष्टांगयोगाच्या पायऱ्यांनी गेले पाहिजे; मग शेवटी ब्रह्मैक्य झाल्यामुळे जेथे साध्य व साधन यांतील भेद नाहीसा होतो, अशी समाधि प्राप्त होते. (५२-६०). अशा योगारूढ पुरुषांच्या पुढे विषयांची मातब्बरी नाहीशी होते. त्यांची इंद्रिये जरी व्यवहार करतांना दिसली तरी ते अंतर्यामी क्रियाशून्यच असतात. (६१-६५). ही स्थिति एकाने दुसऱ्याला देता येण्यासारखी नाही; ज्याची त्याने आपण मिळवावयची आहे. मी अमुक आहे, असे जीवाच्या ठिकाणी होणारे स्फुरण त्याने टाकले की, त्याची सोडवणूक होते. असे न करता देहच मी आहे, म्हणून जो चिकटून राहतो, तो कोशकीटकाप्रमाणे नाश करून घेतो. मिथ्या देहाचा अभिमान संपूर्ण नाहीसा झाला म्हणजे परमात्मा कांही कोठून बाहेरून यावयाचा नाही. तोच स्वतः परमात्मा आहे, असे त्याला अनुभवाला येईल. त्या अद्वैत स्थितीत सुखदुःखादि द्वंद्वे त्याच्यापुढे येऊ शकत नाहीत. विश्वातील सर्व भिन्न भिन्न आकारांचे पदार्थ एकाच परब्रह्मरूपी सोन्याचे घडलेले आहेत, अशी खोल दृष्टि त्याला आलेली असते. (६६-१०७).

वरील लक्षणांचे वर्णन ऐकून, आपल्या ठिकाणीहि ती लक्षणे काय केले असता येतील, असा उत्कट विचार अर्जुनाच्या ठिकाणी उत्पन्न झाला; म्हणून भगवान त्या मार्गाचे वर्णन करतात. त्याचा अनुवाद करण्यापूर्वी ज्ञानदेवांनी श्रीकृष्णार्जुन यांच्यातील प्रेमाचे अत्यंत हृदयंगम वर्णन केले आहे. (१०८-१४७).

या मार्गाने जाऊनच योगी, महर्षि सिद्धावस्थेला पोचले. श्रीशंकर तर अजून या मार्गावरील पांथिक आहेत. हा मार्ग आक्रमण करीत असतांना रात्र-दिवस, तहान-भूक यांचीदेखील आठवण राहत नाही. प्रवृत्तीतून या मार्गाचा आरंभ असून निवृत्तीत त्याचा शेवट आहे. (१४८-१६२). या योगमार्गाचा अभ्यास करण्यासाठी निवान्त व रम्य स्थानाची आवश्यकता आहे. त्या ठिकाणी पूर्वी संतांनी वास्तव्य केलेले असावे. ज्या ठिकाणी गेले असता नास्तिक अथवा विषयी पुरुषासहि उपरति उत्पन्न होईल; अशा ठिकाणी साधकाने आसन घालून एकाग्र चित्त करून सद्गुरूंचे स्मरण करावे व अभ्यासास सुरुवात करावी. (१६३-१८९). भगवंतांनी अर्जुनाला कोणते आसन कसे घालावे हे दंशरूपाने सांगितले. त्याचा विस्तार श्रीज्ञानदेवांनी श्रीनिवृत्तीनाथांसारखे श्रोते समोर बसले होते, म्हणून स्वानुभवाच्या बैठकीवरून केलेला आहे. त्यात तीन

बंध देऊन कुंडलिनी जागृत करून होणाऱ्या या योगमार्गात साधकाला कोणते अनुभव येतात, त्याची शरीरकांति सुवर्णासारखी कशी होते, अष्टमहासिद्धींची प्राप्ती झाली, तरी त्यात तो अडकून न राहता तो ब्रह्मैक्यस्थितीपर्यंत कसा पोहोचतो, त्याचे तपशीलवार वर्णन आपणाला आढळून येते. (१९०-३२५).

या मार्गाकरिता इंद्रियनिग्रह पाहिजे. इंद्रियनिग्रह म्हणजे विषय अजिबात सोडणे नसून त्याबद्दलची आसक्ति टाकून त्यांचे नियमन करणे. ज्याला हा इंद्रियनिग्रह साधला, त्याचे मन ध्यानासाठी ताब्यात येते. (३२६-३५८). निवांत स्थळी ठेवलेल्या दिव्याप्रमाणे स्थिर झालेले मन जेव्हां अंतर्मुख होते, तेव्हां त्याला आपले मूळचे स्वरूपच दिसते व त्याचा मनपणा नाहीसा होऊन एक सुखरूप चैतन्यच उरते. (३५९-३६८). ही स्थिति प्राप्त झाल्यावर प्रारब्धयोगेकरून देहावर दुःखांचे डोंगर जरी कोसळले, तरी त्याला त्याची दादहि नसते. (३६९-३७४). विषयवासना नाहीशी करण्यासाठी इंद्रियनिग्रहाचे कष्ट या अभ्यासात आहेत हे खरे; पण त्या कष्टांचा या लाडावलेल्या इंद्रियांनी फाजील बाऊ केला आहे. जे जीवाच्या खऱ्या हिताचे आहे, ते या इंद्रियांना सदा दुःखकारकच वाटत असते. (३७५-३८६).

भगवान म्हणतात, हे सोपे म्हणून सांगितले, तरी एका दृष्टीने हे अवघडातले सोपे आहे. वास्तविक हे आपल्या पायांनी आपल्याच पाठीवर चालण्यासारखे अशक्य आहे, म्हणून तुला दुसरा उपाय सांगतो. तो म्हणजे 'मी सर्वांच्या ठिकाणी सारखा व्यापून राहिलो आहे,' ही खूणगाठ बांधून सर्व ठिकाणी मलाच पहा. वस्त्रांमध्ये जसा एक तंतूच असतो, अथवा भिन्न अलंकारांमध्ये एक सोनेच असते तसे भिन्न चराचर पदार्थांत मलाच एकाला पहा. म्हणजे सुखदुःख, समविषम वगैरे भेद येणार नाहीत. अशी ही साम्यस्थिति प्राप्त होते. यापेक्षा या त्रैलोक्यात दुसरा मोठा लाभ नाही. (३८७-४१०).

ही साम्यस्थिति प्राप्त होण्यास मुळात मन निश्चल असणे जरूर आहे; परंतु ते तर माकडासारखे चंचल आहे, त्याला ताब्यात आणण्याचा प्रयत्न करावा तो ते अधिकच उसळी घेते. या अर्जुनाच्या शंकेला देव उत्तर देतात, 'मनाचा स्वभाव जरी चंचल असला तरी त्याची एक गोष्ट चांगली आहे. ज्या गोष्टीची त्याला गोडी लावावी, त्या ठिकाणी ते लालचावते. म्हणून अभ्यास व वैराग्य यांनी आत्मसुखाची त्याला गोडी लाव म्हणजे ते हलके हलके ताब्यात येईल. (४११-४२९).

अर्जुनाच्या आणखी एका शंकेचे भगवान निरसन करतात. 'साधकाच्या अंगी पुरी योग्यता नाही, परंतु प्रबळ श्रद्धा आहे. त्या श्रद्धेच्या जोरावर जो ही स्थिति प्राप्त व्हावी म्हणून निघाला, परंतु अंगी तितकी योग्यता नसल्यामुळे ती स्थिति प्राप्त होण्याच्या पूर्वीच आयुष्य संपले. अशा स्थितीत धड प्रपंच ना धड मोक्ष. मग त्याची काय गति ? अशी शंका तुला येईल तर सांगतो की, त्या योगभ्रष्टाची गति थांबत नाही. आयुष्य संपल्यावर कांही काळ त्याला स्वर्गात तेथील दिव्य भोग भोगावे लागतात, पण त्याला ते नको असतात. म्हणून लवकरच तो पुन्हा मृत्युलोकात पवित्र व नीतिमान कुळात जन्म घेतो. पूर्वजन्मीच त्याची बुद्धि अभ्यासास अनुकूल अशी तयार झालेली असल्यामुळे अगदी लहान वयातच गूढ अशा आत्मविद्येत त्याची बुद्धि प्रवेश करते. पुढील अभ्यास आपोआप होतो व शेवटी समाधि ही त्याचे घर पुसत येते. (४३०-४७३). ही स्थिति प्राप्त व्हावी म्हणून कर्मनिष्ठ, ज्ञानी, तपी, भजनी, साधक आपआपल्या मार्गांनी सतत प्रयत्न करीत असतात. म्हणून या सर्वांना तो आदरणीय वाटावा हे साहजिकच आहे. खुद्द मला तो माझ्या जीवापेक्षा जास्त प्रिय आहे.' (४७४-४८५)

भगवान मोठ्या प्रेमाने रसभरीत बोलत होते व ते ग्रहण करण्यास अर्जुनासारखा श्रोता त्यांना लाभला होता, यामुळे आनंदाच्या भरात ते तसेच पुढे (सातवा अध्याय) बोलत राहिले. श्रीनिवृत्तिनाथांनी माझ्यावर अनुग्रह करून मला त्या बोलण्याचा अनुवाद करण्याची योग्यता दिली, त्यांच्या कृपेमुळे ते मी सांगेन, पण श्रोत्यांनी ते मनरूपी कानांनी ऐकावे व बुद्धिरूपी डोळ्यांनी पहावे, म्हणजे त्यांना सुखाची लाखोली प्राप्त होईल, असे म्हणून श्रीज्ञानदेवांनी हा अध्याय संपविला आहे. (४८६-४९७).

 अध्याय सहावा : आत्मसंयमयोग 

मग रायातें म्हणे संजयो । तोचि अभिप्रावो अवधारिजो । कृष्ण सांगती जो । योगरूप ॥ १ ॥ सहजें ब्रह्मरसाचें पारणें । केलें अर्जुनालागीं नारायणें । कीं तेचि अवसरीं पाहुणे । पातलों आम्ही ॥ २ ॥ कैसी दैवाची थोरी नेणिजे । जैसें तान्हेलिया तोय सेविजे । कीं तेंचि चवी करूनि पाहिजे । तंव अमृत आहे ॥ ३ ॥ तैसें आम्हां तुम्हां जाहलें । जें आडमुठीं तत्त्व फावलें । तंव धृतराष्ट्रें म्हणितलें । हें न पुसों तूंतें ॥ ४ ॥ तया संजया येणें बोलें । रायाचें हृदय चोजवलें । जे अवसरीं आहे घेतलें । कुमारांचिया ॥ ५ ॥ हें जाणोनि मनीं हांसिला । म्हणे म्हातारा मोहें नाशिला । एऱ्हवीं बोलु तरी भला जाहला । अवसरीं ये ॥ ६ ॥ परि तें तैसें कैसेनि होईल । जात्यंधा कैसें पाहेल । तेवींचि येरु से घेईल । म्हणोनि बिहे ॥ ७ ॥ परि आपण चित्तीं आपुलां । निकियापरी संतोषला । जे तो संवादु फावला । कृष्णार्जुनांचा ॥ ८ ॥ तेणें आनंदाचेनि धालेपणें । साभिप्राय अंतःकरणें । आतां आदरेंसीं बोलणें । घडेल तया ॥ ९ ॥ तो गीतेमाजि षष्ठींचा । प्रसंगु असे आयणीचा । जैसा क्षीरार्णवीं अमृताचा । निवाडु जाहला ॥ १० ॥ तैसें गीतार्थाचें सार । जें विवेकसिंधूचें पार । नाना योगविभवभांडार । उघडलें कां ॥ ११ ॥ जें आदिप्रकृतीचें विसवणें । जे शब्दब्रह्मासि न बोलणें । जेथूनि गीतावल्लीचें ठाणें । प्ररोहो पावे ॥ १२ ॥ तो अध्याय हा सहावा । वरि साहित्याचिया बरवा । सांगिजेल म्हणोनि परिसावा । चित्त देउनी ॥ १३ ॥ माझा मराठाचि बोलु कौतुकें । परि अमृतातेंही पैजासीं जिंके । ऐसीं अक्षरें रसिकें । मेळवीन ॥ १४ ॥ जिये कोंवळिकेचेनि पाडें । दिसती नादींचे रंग थोडे । वेधें परिमळाचें बीक मोडे । जयाचेनि ॥ १५ ॥ ऐका रसाळपणाचिया लोभा । कीं श्रवणींचि होति जिभा । बोलें इंद्रिया लागे कळंभा । एकमेकां ॥ १६ ॥ सहजें शब्दु तरी विषो श्रवणाचा । परि रसना म्हणे हा रसु आमुचा । घ्राणासि भावो जाय परिमळाचा । हा तोचि होईल ॥ १७ ॥ नवल बोलतीये रेखेची वाहणी । देखतां डोळ्यांही पुरों लागे धणी । ते म्हणती उघडली खाणी । रूपाची हे ॥ १८ ॥ जेथ संपूर्ण पद उभारे । तेथ मनचि धांवे बाहिरें । बोलु भुजाही आविष्करे । आलिंगावयां ॥ १९ ॥ ऐशीं इंद्रियें आपुलालिया भावीं । झोंबती परि तो सरिसेपणेंचि बुझावी । जैसा एकला जग चेववी । सहस्रकरु ॥ २० ॥

 अध्याय सहावा : आत्मसंयमयोग 

मग संजय धृतराष्ट्राला म्हणाला, (पांचव्यात दंश दाखविलेला) जो योगरूप अभिप्राय कृष्ण अर्जुनाला सांगतील तो ऐका. १. श्रीकृष्णांनी अर्जुनास ब्रह्मरसाचे पारणे केले. त्याच समयास आम्ही सहजगत्या पाहुणे प्राप्त झालो. २. आमचे दैव किती थोर आहे हे कळत नाही ! ज्याप्रमाणे एखाद्या तहानेलेल्या पुरुषाने पाणी पिण्यास लागावे व पाण्याचा घोट घेऊन त्याची रुची पहावी, तो त्यास, ते पाणी नसून अमृत आहे असे कळावे, ३. तसे आम्हाला व तुम्हाला झाले आहे.. कारण मिळण्याचा संभव नसता ब्रह्मज्ञान आपणास मिळाले आहे. तेव्हां धृतराष्ट्र म्हणाला, आम्ही तुला ही गोष्ट विचारीत नाही. ४. या बोलण्याने, त्या संजयाला, धृत-राष्ट्राचे हृदय मुलांविषयीच्या स्नेहाने या वेळी घेरले आहे, असे कळून आले. ५. हे लक्षात येऊन संजय मनातच हसला व आपल्याशीच म्हणाला, हा म्हातारा मोहाने अगदीच कामातून गेला आहे. एऱ्हवी या वेळेला प्रतिपादन तर फार चांगले झाले आहे. ६. पण धृतराष्ट्राला हे प्रतिपादन गोड कसे लागणार ? जन्मांधाला कसे उजाडेल ? (पण ही गोष्ट धृतराष्ट्रास तशी उघड सांगितली तर) तो मनात रोष ठेवील म्हणून संजय उघड बोलण्यास भ्याला. ७. पण तो मात्र आपल्याला कृष्ण व अर्जुन यांचा संवाद प्राप्त झाला म्हणून आपल्या मनात चांगल्या प्रकारे आनंदित झाला. ८. त्या आनंदाच्या तृप्तीने श्रीकृष्णाच्या बोलण्याचा अभिप्राय मनामध्ये घेऊन, तो धृतराष्ट्रास आदराने सांगता होईल. ९. ते संजयाचे सहाव्या अध्यायातील बोलणे हा चातुर्ययुक्त प्रसंग आहे. ज्याप्रमाणे क्षीरसमुद्रातून अमृताची निवड झाली, १०. त्याप्रमाणे हा सहावा अध्याय गीतेच्या अर्थाचे सार आहे. हा अध्याय विचाररूपी समुद्राचा पलीकडचा किनारा आहे. अथवा हा अध्याय म्हणजे अष्टांगयोगाच्या ऐश्वर्याचे खुले केलेले भांडारच होय. ११. जो मूळ मायेचे विश्रांतिस्थान आहे, ज्याचे वर्णन करण्यास वेद समर्थ नाहीत व ज्या गीतारूपी वेलीच्या अंकुराचे स्वरूप वाढीला लागलेले आहे, १२. असा हा सहावा अध्याय आहे, शिवाय तो अलंकाराने सजवून सांगितला जाईल, म्हणून लक्ष देऊन ऐकावा. १३. माझे हे प्रतिपादन मराठी भाषेत आहे हे खरे, परंतु लीलेनेच अमृतालाहि प्रतिज्ञापूर्वक जिंकील, अशा तऱ्हेची रसयुक्त शब्दरचना मी करीन. १४. ज्या माझ्या अक्षरांच्या कोवळेपणाच्या मानाने पाहिले असता, सुस्वरांचे निरनिराळे राग कमी योग्यतेचे दिसतील व ज्या अक्षरांचा चित्ताकर्षकपणा सुवासाचे बल नाहीसे करील. १५. ऐका, रसाळपणाच्या लोभाने कानास जिभा उत्पन्न होतील व माझ्या शब्दांच्या योगाने इंद्रियांमध्ये परस्परांत भांडण लागेल. १६ सहज पाहिले तर शब्द हा केवळ कानांचा विषय आहे. परंतु जिव्हा म्हणेल की, हा शब्द माझा रसविषय आहे. नाकाला असे वाटेल की, या शब्दांच्या योगाने मला सुवास मिळावा, तर तो शब्दच अनुक्रमे रस व सुवास होईल. १७. या बोलण्याचा ओघ असा आश्चर्यकारक आहे की, तो पाहिला असता डोळ्यांनाहि तृप्ति मिळू लागेल व ते म्हणतील, हे आम्हाला रूपविषयाचे कोठारच उघडले आहे. १८. संपूर्ण पद जेथे तयार होईल, तेथे त्याच्या भेटीकरिता अंतःकरण बाहेर धाव घेईल व शब्दाला आलिंगन देण्यास त्याचे बाहूहि पुढे सरसावतील. १९. याप्रमाणे इंद्रिये आपापल्या इच्छे प्रमाणे माझ्या शब्दांना लगट करतील; पण तो शब्द सर्वांचे सारखे समाधान करील. ज्याप्रमाणे एकटाच सूर्य सर्व जगाला आपल्या सहस्र किरणांनी जागे करतो, २०.

तैसें शब्दाचें व्यापकपण । देखिजे असाधारण । पाहातयां भावज्ञां फावती गुण । चिंतामणीचे ।। २१ ।। हें असोतु या बोलाचीं ताटें भलीं । वरी कैवल्यरसें वोगरलीं । ही प्रतिपत्ति मियां केली । निष्कामासी ।। २२ ।। आतां आत्मप्रभा नीच नवी । तेचि करूनि ठाणदिवी । जो इंद्रियांतें चोरूनि जेवी । तयासीचि फावे ।। २३ ।। येथ श्रवणाचेनि पांगें -। वीण श्रोतयां व्हावें लागे । हे मनाचेनि निजांगें । भोगिजे गा ।। २४ ।। आहाच बोलाची वालीफ फेडिजे । आणि ब्रह्माचियाचि आंगा घडिजे । मग सुखेंसी सुरवाडिजे । सुखाचिमाजि ।।२५।। ऐसें हळुवारपण जरी येईल । तरीच हें उपेगा जाईल । एरव्हीं आघवी गोठी होईल । मुकयाबहिरयाची ।। २६ ।। परी तें असो आतां आघवें । नलगे श्रोतयांतें कडसावें । जे एथ अधिकारिये स्वभावें । निष्कामकाम ।। २७ ।। जिहीं आत्मबोधाचिया आवडी । केली स्वर्गसंसाराची कुरोंडी । तेवांचूनि एथींची गोडी । नेणती आणिक ।। २८ ।। जैसा वायसीं चंद्र नोळखिजे । तैसा ग्रंथु हा प्राकृतीं नेणिजे । आणि तो हिमांशुचि जेविं खाजें । चकोराचें ।। २९ ।। तैसा सज्ञानासी तरी हा ठावो । आणि अज्ञानासी आन गांवो । म्हणोनि बोलावया विषय पहाहो । विशेषें नाहीं ।। ३० ।। परि अनुवादला मीं प्रसंगें । तें सज्जनीं उपसाहावें लागे । आतां सांगेन काय श्रीरंगें । निरोपिलें जें ।। ३१ ।। तें बुद्धीही आकळितां सांकडें । म्हणऊनि बोलीं विपायें सांपडे । परि निवृत्तिकृपादीपउजियेडें । देखेन मी ।। ३२ ।। जें दिठीही न पविजे । तें दिठीविण देखिजे । जरी अतींद्रिय लाहिजे । ज्ञानबळ ।। ३३ ।। ना तरी धातुवादाही न जोडे । तें लोहींचि पंधरें सांपडे । जरी दैवयोगें चढे । परिसु हातां ।। ३४ ।। तैसी सद्‌गुरुकृपा होये । तरी करितां काय आपु नोहे । म्हणऊनि ते अपार मातें आहे । ज्ञानदेवो म्हणे ।। ३५ ।। तेणें कारणें मी बोलेन । बोलीं अरूपाचें रूप दावीन । अतींद्रिय परि भोगवीन । इंद्रियांकरवीं ।। ३६ ।। आइका यश श्री औदार्य । ज्ञान वैराग्य ऐश्वर्य । हे साही गुणवर्य । वसती जेथ ।। ३७ ।। म्हणोनि तो भगवंतु । जो निःसंगाचा सांगातु । तो म्हणे पार्था दत्तचित्तु । होईं आतां ।। ३८ ।।

श्रीभगवानुवाच :

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः । स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः ।। १ ।।

त्याप्रमाणे शब्दाचे व्यापकपण असामान्य आहे, असे समजावे. त्याचा विचार करून अभिप्राय जाणणाऱ्याला यात चिंतामणीसारखे गुण दिसून येतील. २१. हे राहू द्या. असे शब्द हीच कोणी चांगली ताटे व त्यात मोक्षरूप पक्वान्ने वाढलेली आहेत, अशी ही ग्रंथरचनारूपी मेजवानी मी निष्काम पुरुषांना केली आहे. २२. आता नित्य नवा आत्मप्रकाश हाच कोणी एक ठाणदिवा करून, जो इंद्रियांना न कळता जेवतो (उपभोग घेतो), त्यालाच (कैवल्यरूप पक्वान्नांचा) लाभ होतो. २३. या मेजवानीकरिता श्रोत्यांना श्रवणेंद्रियाचा पंगिस्तपणा टाकावयास पाहिजे. ही मेजवानी मनाच्या अंतर्मुखतेने भोगावयाची आहे. २४. वरवर असलेली शब्दरूपी गवसणी काढून, आत ब्रह्मरूपी अर्थ आहे; त्याच्याशी तद्रूप व्हावे. नंतर सुखामध्येच सुखाने रंगून जावे. २५. याप्रमाणे चित्ताला जर हळूवारपणा येईल, तरच माझ्या निरूपणाचा उपयोग होईल. नाहीतर मुक्याबहिऱ्याच्या गोष्टीसारखा सर्व प्रकार होईल. २६. परंतु ते आता सर्वच राहू द्या. श्रोत्यांची निवड करण्याची जरुरी नाही. कारण या विषयात सहजच निष्काम अंतःकरणाचे लोकच अधिकारी आहेत. २७. ज्यांनी आत्मज्ञानाच्या आवडीने संसार व स्वर्ग हे ओवाळून टाकले आहेत, त्यांच्यावाचून दुसरे लोक या विषयाची गोडी समजू शकत नाहीत. २८. ज्याप्रमाणे कावळ्यांना चंद्राची ओळख नसते, त्याप्रमाणे विषयासक्त लोकांना हे प्रतिपादन समजणार नाही; आणि शीतल किरणांचा चंद्र, हाच ज्याप्रमाणे चकोरांचे आवडते खाद्य आहे, २९. त्याप्रमाणे ज्ञानवानांचा हा विषय आहे आणि अज्ञानी लोकांना तर हे अनोळखीचे ठिकाण आहे. म्हणून पहा, ह्याविषयी फार बोलण्याचे कारण नाही. ३०. परंतु वेळ आली म्हणून मी बोलून गेलो. ते संतांनी क्षमा करणे उचित आहे. आता श्रीकृष्णांनी जे कांही सांगितले ते सांगतो. ३१. ते बुद्धीला देखील आकलन करण्यास कठीण आहे, म्हणून शब्दांनी ते क्वचितच सांगता येईल, तरीपण माझे गुरु निवृत्तिनाथ यांच्या कृपारूपी दिव्याच्या उजेडाने मी ते पाहीन. ३२. जर अतींद्रिय ज्ञानाचे बळ प्राप्त होईल, तर जे दृष्टीला दिसत नाही, ते डोळ्यांशिवाय पाहता येते. ३३. दैववशात् परीस जर हाताला येईल, तर किमयेच्या योगानेहि प्राप्त न होणारे उत्तम सोने, लोखंडातच मिळेल. ३४. त्याप्रमाणे जर सद्गुरूची कृपा होईल, तर प्रयत्न केला असता कोणती गोष्ट प्राप्त होणार नाही ? ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, माझ्यावर ती (कृपा) अलोट आहे. ३५. त्या सद्गुरुकृपेच्या आधारावर मी व्याख्यान करीन व माझ्या व्याख्यानात अरूप ब्रह्माचे स्पष्ट रूप दाखवीन आणि जरी ते (ब्रह्म) इंद्रियांना गोचर होण्यापलिकडचे आहे, तरी त्याचाहि अनुभव इंद्रियांना येईल, असे मी करीन. ३६. ऐका. यश, लक्ष्मी, उदारता, ज्ञान, वैराग्य आणि ऐश्वर्य हे सहा उच्च प्रतीचे गुण ज्याच्या ठिकाणी वास करतात, ३७. म्हणून ज्यास भगवंत असे म्हणतात व जो 'सर्वसंगपरित्याग' केलेल्यांचा सोबती आहे, तो श्रीकृष्ण म्हणाला, अर्जुना, आता तू पूर्ण लक्ष दे. ३८.

भगवान श्रीकृष्ण म्हणाले, कर्मफलाचा आश्रय न करता जो कर्तव्य असे कर्म करतो, तोच (खरा) संन्यासी व तोच योगी होय. केवळ अग्निहोत्राचा त्याग करणारा अथवा निष्क्रिय मनुष्य (संन्यासी किंवा योगी) नव्हे. १.

आइकें योगी आणि संन्यासी जनीं । हे एकचि सिनानें झणीं मानीं । एऱ्हवी विचारिजती जंव दोन्ही । तंव एकचि ते ॥ ३९ ॥ सांडिजे दुजया नामाचा आभासु । तरी योगु तोचि संन्यासु । पहातां ब्रह्मीं नाहीं अवकाशु । दोहींमाजी ॥ ४० ॥ जैसें नामाचेनि अनारिसेपणें । एका पुरुषातें बोलावणें । कां दोहींमार्गीं जाणें । एकाचि ठायां ॥ ४१ ॥ नातरी एकचि उदक सहजें । परि सिनानां घटीं भरिजे । तैसें भिन्नत्व हें जाणिजे । योगसंन्यासांचें ॥ ४२ ॥ आइकें सकळ संमतें जगीं । अर्जुना गा तोचि योगी । जो कर्में करूनि रागी । नोहेचि फळीं ॥ ४३ ॥ जैसी मही हे उद्भिजें । जनी अहंबुद्धीवीण सहजें । आणि तेथिंचीं तियें बीजें । अपेक्षीना ॥ ४४ ॥ तैसा अन्वयाचेनि आधारें । जातीचेनि अनुकारें । जें जेणें अवसरें । करणें पावे ॥ ४५ ॥ तें तैसेंचि उचित करी । परी साटोपु नोहे शरीरीं । आणि बुद्धिही करोनि फळवेरीं । जायेचिना ॥ ४६ ॥ ऐसा तोचि संन्यासी । पार्था गा परियेसीं । तोचि भरंवसेनिसीं । योगीश्वरु ॥ ४७ ॥ वांचूनि उचित कर्म प्रासंगिक । तयातें म्हणे हें सांडीन बद्धक । तरी टांकोटांकीं आणिक एक । मांडीचि तो ॥ ४८ ॥ जैसा क्षाळूनियां लेपु एकु । सवेंचि लाविजे आणिकु । तैसेनि आग्रहाचा पाइकु । विचंबे वायां ॥ ४९ ॥ गृहस्थाश्रमाचें ओझें । कपाळीं आधींचि आहे सहजें । कीं तेंचि संन्याससवा ठेविजे । सरिसें पुढती ॥ ५० ॥ म्हणूनि अग्निसेवा न सांडितां । कर्माची रेखा नोलांडितां । आहे योगसुख स्वभावता । आपणपांचि ॥ ५१ ॥

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पांडव । न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥ २ ॥

ऐकें संन्यासी तोचि योगी । ऐसी एकवाक्यतेची जे जगीं । गुढी उभविली अनेगीं । शास्त्रांतरीं ॥ ५२ ॥ जेथ संन्यासिला संकल्पु तुटे । तेथेंचि योगाचें सार भेटे । ऐसें हें अनुभवाचेनि धटें । साचें जया ॥ ५३ ॥

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते । योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते ॥ ३ ॥

आतां योगाचळाचा निमथा । जरी ठाकावा आथि पार्था । तरी सोपाना या कर्मपथा । चुका झणीं ॥ ५४ ॥ येणें यमनियमांचेनि तळवटें । रिगे आसनाचिये पाउलवाटे । येई प्राणायामाचेनि आडकंठें । वरौता गा ॥ ५५ ॥ मग प्रत्याहाराचा आधाडा । जो बुद्धीचियाही पाया निसरडा । जेथ हटिये सांडिती होडा । कडेलग ॥ ५६ ॥ तरी अभ्यासाचेनि बळें । प्रत्याहारीं निराळे ।

अर्जुना, ऐक. या जगात निष्काम कर्मयोगी आणि संन्यासी हे दोन्ही एकच आहेत. त्यांना कदाचित् तू वेगळे मानशील, पण तसे मानू नकोस. कारण, विचार करून पाहिले तर, हे दोन्ही एकच आहेत. ३९. नांवाच्या वेगळेपणामुळे भासणारा दुजेपणा टाकून दिला तर, योग तोच संन्यास होय. तत्त्वतः पाहिले तर ब्रह्मस्वरूपाच्या ठिकाणी ह्या दोहोंत अंतर राहात नाही. ४०. ज्याप्रमाणे वेगवेगळ्या नावांनी एकाच पुरुषाला हाक मारतात किंवा दोन रस्त्यांनी एकच मुक्काम गाठतात; ४१. किंवा, स्वभावतः पाणी तितके एकच, परंतु ते वेगवेगळ्या घागरींतून भरले, म्हणजे जसे ते वेगवेगळे दिसते, त्याप्रमाणे योग व संन्यास ह्याचा वेगवेगळेपणा फक्त दिसण्यापुरता आहे. ४२. अर्जुना, ऐक. जो कर्माचे आचरण करून त्याच्या फलाविषयी आसक्त होत नाही, तोच ह्या जगामध्ये सर्वांना मान्य असलेला योगी होय. ४३. ज्याप्रमाणे पृथ्वी ही अहंकारावाचून सहजच वृक्षादिकांना जन्म देते व त्यांना येणाऱ्या फलाची अपेक्षा करीत नाही, ४४. तसे कुलक्रमातील वहिवाटीप्रमाणे, वर्णाश्रमधर्मातील आचारांना अनुसरून, जे कर्म ज्या वेळेला (करणे) प्राप्त आहे, ४५. ते त्याप्रमाणेच व्यवस्थित करतो, परंतु त्यासंबंधी आपल्या ठिकाणी कर्तृत्वबुद्धि घेत नाही आणि बुद्धीनेहि फलापर्यंत जात नाही. (फलाची इच्छा करीत नाही.) ४६. असा जो असेल, तोच संन्यासी होय. अर्जुना, ऐक. तोच खात्रीने योगीराज आहे असे समज. ४७. उलट जो नित्यनैमित्तिक कर्म करणे प्राप्त झाले, तर त्या कर्माला हे कर्म बंधन करणारे आहे, हे मी टाकीन असे म्हणतो, पण हे कर्म टाकले की, लागलीच तो दुसरे एखादे कर्म करण्याचे आरंभितोच. ४८. जसा एक लेप धुऊन टाकून लागलीच दुसरा लावावा, त्याप्रमाणे केवळ आग्रहाचा दास झालेला तो व्यर्थच कष्टात पडतो. ४९. डोक्यावर अगोदरच स्वभावतः गृहस्थाश्रमाचे ओझे आहेच, ते टाकण्याकरिता संन्यास घेतला, तर त्याबरोबरच पुनः संन्यासाश्रमातील कर्मांचे ओझे तो डोक्यावर घेतो. ५०. म्हणून अग्निसेवा न टाकता व कर्माचरणाची मर्यादा उल्लंघन न करता, योगाचे सुख आपल्या ठिकाणी सहजच मिळणारे आहे. ५१.

अर्जुना, ज्याला संन्यास असे म्हणतात, तो योग आहे असे जाण. ज्याचा (कर्मफलाविषयीचा) संकल्प सुटला नाही, असा कोणीहि (मनुष्य) योगी होत नाही. २.

ऐक, जो संन्यासी तोच योगी आहे, अशी आपली एकवाक्यता असल्याबद्दल अनेक शास्त्रांनी जी या जगात ध्वजा उभारून प्रसिद्ध केले आहे; ५२. ज्या ठिकाणी त्याग केल्याचा संकल्प अजिबात नाहीसा होतो, त्याच ठिकाणी योगाचे सर्वस्व (ब्रह्म) प्राप्त होते, असे हे ज्याला अनुभवाच्या तराजूत खरे ठरून पटले आहे (तोच संन्यासी व तोच योगी होय.) ५३.

योग प्राप्त व्हावा अशी इच्छा करणाऱ्या मुनीला कर्म हे साधन आहे, असे सांगितले आहे. योगप्राप्ति झाल्यानंतर त्यालाच शम हे साधन आहे असे सांगितले आहे. ३.

अर्जुना, आता योगरूपी पर्वताच्या शिखरावर ज्या कोणास जाऊन पोहोचावयाचे असेल, त्याने या कर्ममार्गरूपी पायऱ्यांस चुकू नये. ५४. तो या यमनियमरूपी पायथ्यापासून निघून आसनाच्या पायवाटेने, प्राणायामाच्या कड्याने योगरूपी डोंगराच्या मध्यभागावर येतो. ५५. नंतर प्रत्याहाररूपी तुटलेला कडा लागतो, त्या निसरड्या कड्यावर बुद्धीचेहि पाय ठरत नाहीत. त्या प्रसंगात हटयोग्यांना शेवटी आपल्या प्रतिज्ञा सोडून द्याव्या लागतात. ५६. तरी अभ्यासाच्या बळाने, चढण्यास आधार नसणाऱ्या प्रत्याहाररूपी

नखी लागेल ढाळें ढाळें । वैराग्याची ।। ५७ ।। ऐसा पवनाचेनि पाठारें । येतां धारणेचेनि पैसारें । क्रमी ध्यानाचें चवरें । सांडे तंव ।। ५८ ।। मग तया मार्गाची धांव । पुरेल प्रवृत्तीची हांव । जेथ साध्यसाधना खेंव । समरसें होय ।। ५९ ।। जेथ पुढील पैस पारुखे । मागील स्मरावें तें ठाके । ऐसिये सरिसीये भूमिके । समाधि राहे ।। ६० ।। येणें उपाये योगारूढु । जो निरवधि जाहला प्रौढु । तयाचिया चिन्हांचा निवाडु । सांगेन आइकें ।। ६१ ।।

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते । सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस्तदोच्यते ।। ४ ।।

तरी जयाचिया इंद्रियांचिया घरा । नाहीं विषयांचिया येरझारा । जो आत्मबोधाचिया वोवरां । पहुडला असे ।। ६२ ।। जयाचें सुखदुःखाचेनि आंगें । झगटलें मानस चेवो नेघे । विषय पासींही आलिया से न रिघे । हें काय म्हणऊनि ।। ६३ ।। इंद्रियें कर्माचां ठायीं । वाढीनलीं परि कहीं । फळहेतूचि चाड नाहीं । अंतःकरणीं ।। ६४ ।। असतेनि देहें एतुला । जो चेतुचि दिसे निदेला । तोचि योगारूढु भला । वोळखें तूं ।। ६५ ।। तेथ अर्जुन म्हणे अनंता । हें मज विस्मो बहु आइकतां । सांगे तया ऐसी हे योग्यता । कवणें दीजे ।। ६६ ।।

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत् । आत्मैव ह्यात्मनो बंधुरात्मैव रिपुरात्मनः ।। ५ ।।

तंव हांसोनि कृष्ण म्हणे । तुझें नवल ना हें बोलणें । कवणासि काय दिजेल कवणें । येथ अद्वैतीं इये ।। ६७ ।। पैं व्यामोहाचिया शेजे । बळिया अविद्या निद्रित होईजे । ते वेळीं दुःस्वप्न हा भोगिजे । जन्ममृत्यूंचा ।। ६८ ।। पाठीं अवसांत ये चेवो । तैं तें अवघेंचि होय वावो । ऐसा उपजे नित्य सद्भावो । तोहि आपणपांचि ।। ६९ ।। म्हणऊनि आपणचि आपणपेया । घातु कीजतु असे धनंजया । चित्त देऊनि नाथिलिया । देहाभिमाना ।। ७० ।।

बंधुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः । अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ।। ६ ।।

हा विचारूनि अहंकारु सांडिजे । मग असतीच वस्तु होईजे । तरी आपली स्वस्ति सहजें । आपण केली ।। ७१ ।। एऱ्हवीं कोशकीटकाचिया परी । तो आपणपया आपण वैरी । जो आत्मबुद्धि शरीरीं । चारुस्थळीं ।। ७२ ।। कैसे प्राप्तीचिये वेळे । निदैवा अंधळेपणाचे डोहळे । कीं असते आपुले डोळे । आपण झांकी ।। ७३ ।। कां कवण एकु भ्रमलेपणें । मी तो नव्हे गा चोरलों म्हणे । ऐसा नाथिला छंदु अंतःकरणें । घेऊनि ठाके ।। ७४ ।।

कड्यावर, वैराग्यरूपी नखी (घोरपडीसारखी) हळूहळू चिकटेल (आणि याप्रमाणे) चढावयास आश्रय मिळेल. ५७. याप्रमाणे प्राण व अपान या वायूंच्या वाहनावरून येऊन धारणेच्या प्रशस्त रस्त्याने ध्यानरूपी शिखर मागे टाकीपर्यंत तो चालतो. ५८. मग त्या धारणामार्गाची चाल पुरी होऊन अमुक एक गोष्ट करावयाची आहे, अशा विषयींची इच्छा बंद पडून, ज्या अवस्थेमध्ये ब्रह्मैक्य झाल्यामुळे साध्य व साधन यांतील भेद नाहीसा होतो; ५९. ज्याठिकाणी पुढील प्रवृत्ति बंद पडून मागील कशाचेहि स्मरण होत नाही, अशा या ऐक्याच्या भूमिकेवर समाधि राहते. ६०. या उपायांनी जो योगनिष्णात अखंड परिपूर्ण झाला त्याची चिन्हे तुला निवडून सांगतो, ऐक. ६१.

विषयांच्या ठिकाणी आणि कर्मांच्या ठिकाणी जेव्हां आसक्त होत नाही आणि जेव्हां (त्याचे) सर्व संकल्प सुटलेले असतात तेव्हां त्या योग्याला योगारूढ असे म्हणतात. ४.

तरी ज्याच्या इंद्रियरूपी घरात विषयांचे येणे-जाणे होत नाही आणि जो आत्मज्ञानरूपी विश्रांतीच्या खोलीत स्वस्थ निजलेला असतो; ६२ ज्याच्या मनाला सुखदुःखांनी स्वतः धक्के दिले असतांना ते जागे होत नाही, विषय अगदी जवळ आले तरी, हे काय आहे, म्हणून ज्याला स्मरणहि होत नाही; ६३. ज्याची इंद्रिये कर्मे करीत आली, परंतु ज्याच्या अंतःकरणात फलाची इच्छा कधीहि उत्पन्न झाली नाही; ६४. जो देहधारी असून वरीलप्रमाणे असतो व जो जागृत पुरुषाप्रमाणे सर्व व्यवहार करीत असूनहि निद्रिस्ताप्रमाणे क्रियाशून्य दिसतो, तोच उत्तम प्रतीचा योगनिष्णात आहे, असे तू समज. ६५. त्या वेळी अर्जुन म्हणाला, अनंता, तुझे बोलणे ऐकून मला फार आश्चर्य वाटते; त्याला अशी ही योग्यता कोण देतो ? ६६.

आपण आपला उद्धार करावा, आपला घात करू नये. आपण स्वतःच स्वतःचे मित्र आहोत, स्वतःच स्वतःचे शत्रु आहोत. ५.

तेव्हां कृष्ण हसून म्हणाले, तुझे बोलणे आश्चर्यकारक नव्हे काय ? या अद्वैतामध्ये येथे कोणाला कोणी काय द्यावयाचे आहे ? ६७. अविवेकरूपी अंथरुणावर प्रबळ अविद्येच्या योगाने (ज्या वेळेला जीव) निजतो त्या वेळेला हे जन्ममरणरूपी वाईट स्वप्न तो अनुभवितो. ६८. नंतर ज्या वेळेला अकस्मात् जागृति येते, त्या वेळेला ते स्वप्न वगैरे सर्वच व्यर्थ होते. अशाप्रकारचा आपल्या नित्य अस्तित्वाचा जो सहज प्रत्यय येतो, तोहि आपल्याच ठिकाणी आपल्याला येतो. ६९. म्हणून अर्जुना, मिथ्या जो देहाभिमान, त्याकडे चित्त देऊन आपणच आपला घात करतो. ७०.

ज्याने स्वतः स्वतःला जिंकले तो स्वतः स्वतःचा मित्र होय; पण ज्याचा स्वतःवर ताबा नाही, तो स्वतःच्याच ठिकाणी शत्रूप्रमाणे शत्रुत्वाने वर्तन करतो. ६.

विचार करून हा अहंकार टाकावा आणि मग असलेले आपले स्वरूप ओळखून ब्रह्मरूप व्हावे, म्हणजे आपण आपले कल्याण केल्या-सारखे सहजच होईल. ७१. नाहीतर, जो शरीर हेच उत्तम ठिकाण समजून, तेथे आत्मबुद्धि ठेवतो, तो कोशकिड्याप्रमाणे आपला आपणच शत्रू होतो. ७२. ऐन लाभाच्या वेळेला करंट्याला आंधळेपणाचे डोहाळे कसे होतात पहा ! तो आपले असलेले डोळे आपणच झाकून घेतो. ७३. किंवा कोणी एक (मनुष्य) वेड लागल्यामुळे, पूर्वीचा जो मी, तो मी आता नाही, मी चोरला गेलो असे म्हणतो (आणि) आपल्या मनात असा नसताच आग्रह घेऊन बसतो, ७४. एऱ्हवी हल्ली तो जो

एरव्हीं होय तें तोचि आहे। परि काई कीजे बुद्धि तैशी नोहे। देखा स्वप्नींचेनि घाये। कीं मरे साचें ॥ ७५ ॥ जैसी ते शुकाचेनि आंगभारें। नळिका भोंविन्नली एरी मोहरे। तरी तेणें उडावें परि न पुरे। मनशंका ॥ ७६ ॥ वायांचि मान पिळी। अटुवें हियें आवळी। टिटांतु नळी। धरूनि ठाके ॥ ७७ ॥ म्हणे बांधला मी फुडा। ऐसिया भावनेचिया पडे खोडां। कीं मोकळिया पायांचा चवडा। गोंवी अधिकें ॥ ७८ ॥ ऐसा काजेंवीण आंतुडला। तो सांग पां काय आणिकें बांधला। मग नोसंडी जऱ्ही नेला। तोडूनि अर्धा ॥ ७९ ॥ म्हणऊनि आपणपया आपणचि रिपु। जेणें वाढविला हा संकल्पु। येर स्वयंबुद्धी म्हणे बापु। जो नाथिलें नेघे ॥ ८० ॥

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः। शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥ ७ ॥

तया स्वांतःकरणजिता। सकळकामोपशांता। परमात्मा परौता। दूरी नाहीं ॥ ८१ ॥ जैसा किडाचा दोषु जाये। तरी पंधरें तेंचि होये। तैसें जीवा ब्रह्मत्व आहे। संकल्पलोपीं ॥ ८२ ॥ हा घटाकारु जैसा। निमालिया तया अवकाशा। नलगे मिळों जाणें आकाशा। आना ठाया ॥ ८३ ॥ तैसा देहाहंकारु नाथिला। हा समूळ जयाचा नाशिला। तोचि परमात्मा संचला। आधींचि आहे ॥ ८४ ॥ आतां शीतोष्णाचिया वाहणी। तेथ सुखःदुखाची कडसणी। इयें न समाती कांहीं बोलणीं। मानापमानाचीं ॥ ८५ ॥ जे जया वाटा सूर्यु जाये। तेउतें तेजाचें विश्व होये। तैसें तया पावे तें आहे। तोचि म्हणवूनि ॥ ८६ ॥ देखें मेघौनि सुटती धारा। तिया न रुपती जैसिया सागरा। तैशीं शुभाशुभें योगीश्वरा। नव्हती आनें ॥ ८७ ॥

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेंद्रियः। युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकांचनः ॥ ८ ॥

जो हा विज्ञानात्मकु भावो। तया विवरितां जाहला वावो। मग लागला जंव पाहों। तंव ज्ञान तें तोचि ॥ ८८ ॥ आतां व्यापकु कीं एकदेशी। हे ऊहापोही जे ऐसी। ते करावी ठेली आपैशी। दुजेनवीण ॥ ८९ ॥ ऐसा शरीरीचि परि कौतुकें। परब्रह्माचेनि पाडें तुके। जेणें जिंतलीं एकें। इंद्रियें गा ॥ ९० ॥ तो जितेंद्रियु सहजें। तोचि योगयुक्तु म्हणिजे। जेणें सानें

आहे, तो पूर्वीचाच आहे पण काय करावे ? त्याच्या बुद्धीला तसे वाटत नाही. पहा, स्वप्नातील तलवारीच्या वाराने कोणी खरोखर मरतो काय ? ७५. (पोपटाला धरण्याकरता बांधलेल्या नळीवर पोपट बसल्यामुळे) जेव्हां पोपटाच्या वजनाने ती नळी उलट बाजूला फिरते, तेव्हां त्याने वास्तविक तेथून उडून जावे, परंतु (ही नळी सोडली तर आपण पडू व मरू) या त्याच्या मनातील शंकेचे समाधान होत नाही; ७६. मग तो व्यर्थच मान इकडे तिकडे करतो व संकोचलेल्या छातीने नळीला आवळीत (ती नळी) चवड्यात धरून राहतो. ७७. मग तो मनात म्हणतो की, मी खरोखर बांधला गेलो आहे; अशा (या) कल्पनेच्या खोड्यात सांपडतो आणि मग मोकळा असलेला आपल्या पायांचा चवडा अधिकच गुंतवितो. ७८. त्याप्रमाणे विनाकरण अडकलेल्या त्या पोपटाला दुसऱ्याने कोणी बांधले आहे काय ? अशा स्थितीत त्याला ओढून, अर्धा तोडून जरी नेला, तरी तो कांही केल्या ती नळी सोडीत नाही. ७९. म्हणून ज्याने आपला संकल्प (देहाभिमान) वाढविला आहे, तो आपला आपणच शत्रु होय. श्रीकृष्ण म्हणतात, दुसरा जो खोट्याचा (मिथ्या देहाचा) अभिमान घेत नाही, तो आत्मज्ञानी म्हणावा. ८०.

ज्याने आपले मन जिंकले आहे व जो अत्यंत शांत आहे, त्याच्या ठिकाणी आत्मा हा आत्मभावाने राहतो. (तो अनुभवाने परमात्मरूप बनतो.) शीत अथवा उष्ण, सुख अथवा दुःख, मान अथवा अपमान ही प्राप्त झाली असता तो निश्चल असतो. ७.

अशा त्या पुरुषाने आपले अंतःकरण जिंकल्यामुळे व त्याच्या सर्व इच्छा निवृत्त झाल्यामुळे, त्याला परमात्मा कोठे पलीकडे लांब नाही. ८१. ज्याप्रमाणे हिणकस सोन्यातून मिसळलेल्या धातूचा दोष निघाला तर तेच शंभर नंबरी सोने होते, त्याप्रमाणे अहंकाराचा नायनाट झाला असता जीवाला ब्रह्मत्व ठेवलेलेच आहे. ८२. (घट फुटून) हा घटाचा आकार नाहीसा झाला असता, त्यातील पोकळीस आकाशात मिळण्याकरिता ज्याप्रमाणे दुसऱ्या ठिकाणी जावे लागत नाही. ८३. त्याप्रमाणे ज्याचा हा मिथ्या देहाहंकार कारणासह नाहीसा झाला आहे, तो मूळचाच सर्वत्र भरलेला परमात्मा आहे. ८४. आता थंड व उष्ण असे प्रकार किंवा हे सुख व हे दुःख अशी निवड तसेच हा मान व हा अपमान अशी समजूत ह्या गोष्टी त्या पुरुषाच्या ठिकाणी मुळीच संभवत नाहीत. ८५. कारण की, सूर्य ज्या मार्गाने जातो, तितका जगाचा भाग प्रकाशित होतो. त्याप्रमाणे त्याला जे जे प्राप्त होते ते त्याचेच स्वरूप आहे, म्हणून (वर सांगितलेली द्वंद्वे त्याच्या ठिकाणी संभवत नाहीत.) ८६. पहा, मेघापासून ज्या पावसाच्या धारा पडतात, त्या ज्याप्रमाणे समुद्राला बोचत नाहीत, त्याप्रमाणे शुभाशुभे ही योगेश्वराच्या आत्मस्वरूपाहून भिन्न नसल्यामुळे, यास ती द्वंद्वे प्रतीत होत नाहीत. ८७.

ज्ञान आणि विज्ञान यांच्या योगाने (विज्ञानाच्या निरासात खाली राहिलेले जे ज्ञान तद्रूपच बनल्याने) ज्याचे चित्त समाधान पावले आहे, जो निश्चल आहे, जितेंद्रिय आहे, मातीचे ढेकूळ, दगड अथवा सुवर्ण यांच्या ठिकाणी ज्यांची दृष्टि समान आहे, जो (अशा गुणांनी) युक्त आहे, त्याला योगी म्हणतात. ८.

अनुभवाला येणारे जे हे दृश्य जगत् त्याचा विचार करता, ते त्याच्या दृष्टीने मिथ्या ठरले व मग आपण कोण आहोत असे जेव्हां तो पहावयास लागला, तेव्हां ज्ञान तेच आपण आहोत, असे त्यास कळले. ८८. आता द्वैत नसल्यामुळे (मी) व्यापक आहे किंवा मर्यादित आहे, अशी वाटाघाट करण्याचे (त्याच्या ठिकाणी) सहजच थांबते. ८९. अशा रीतीने ज्या कोणी एकाने आपली इंद्रियें जिंकली आहेत, तो देहधारीच असतो, परंतु सहजच तो परब्रह्माच्या बरोबरीचा ठरतो. ९०. तो सहजच जितेंद्रिय आहे आणि त्यालाच योगयुक्त म्हणावे व त्याला लहान-थोर

थोर नेणिजे । कवणे काळीं ।। ९१ ।। देखें सोनियाचें निखळ । मेरुयेसणें ढिसाळ । आणि मातियेचें डिखळ । सरिसेंचि मानी ।। ९२ ।। पाहतां पृथ्वीचें मोल थोडें । ऐसें अनर्घ्य रत्न चोखडें । देखे दगडाचेनि पाडें । निचाडु ऐसा ।। ९३ ।।

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबंधुषु । साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ।। ९ ।।

तेथ सुहृद आणि शत्रु । कां उदासु आणि मित्रु । हा भावभेदु विचित्रु । कल्पूं कैंचा ।। ९४ ।। तया बंधु कोण काह्याचा । द्वेषिया कवणु तयाचा । मीचि विश्व ऐसा जयाचा । बोधु जाहला ।। ९५ ।। मग तयाचिये दिठी । अधमोत्तम असे किरीटी । काय परिसाचिया कसवटी । वानिया कीजे ।। ९६ ।। ते जैशी निर्वाण वर्णुचि करी । तैशी जयाची बुद्धि चराचरीं । होय साम्याची उजरी । निरंतर ।। ९७ ।। जे ते विश्वाळंकाराचे विसुरे । जरी आहाती आनानें आकारें । तरी घडले एकेंचि भांगारें । परब्रह्में ।। ९८ ।। ऐसें जाणणें जें बरवें । तें फावलें तया आघवें । म्हणोनि आहाचवाहाचे न झकवे । येणें आकारचित्रें ।। ९९ ।। घापे पटामाजीं दृष्टी । दिसे तंतूंची सैंघ सृष्टी । परि तो एकवांचूनि गोठी । दुजी नाहीं ।। १०० ।। ऐसेनि प्रतीती हे गवसे । ऐसा अनुभव जयातें असे । तोचि समबुद्धि हें अनारिसें । नव्हे जाणें ।। १ ।। जयाचें नांव तीर्थरावो । दर्शनें प्रशस्तीसि ठावो । जयाचेनि संगें ब्रह्मभावो । भ्रांतासी ।। २ ।। जयाचेनि बोलें धर्मु जिये । दिठी महासिद्धीतें विये । देखें स्वर्गसुखादि इयें । खेळु जयाचा ।। ३ ।। विपायें जरी आठवलें चित्ता । तरी दे आपुली योग्यता । हें असो तयातें प्रशंसितां । लाभु आथि ।। ४ ।।

योगी युंजीत सततमात्मानं रहसि स्थितः । एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ।। १० ।।

पुढती अस्तवेना ऐसें । जया पाहलें अद्वैतदिवसें । मग आपणपांचि आपण असे । अखंडित ।। ५ ।। ऐसिया दृष्टी जो विवेकी । पार्था तो एकाकी । सहजें अपरिग्रही जे तिही लोकीं । तोचि म्हणऊनि ।। ६ ।। ऐसियें असाधारणें । निष्पन्नाचीं लक्षणें । आपुलेनि बहुवसपणें । कृष्ण म्हणे ।। ७ ।। जो ज्ञानियांचा बापु । देखणेयांचे दिठीचा दीपु । जया दादुलयाचा संकल्पु । विश्व रची ।। ८ ।। प्रणवाचिये पेठे । जाहलें शब्दब्रह्म माजिठें । तें जयाचियें यशा धाकुटें । वेढूं न पुरे ।। ९ ।। जयाचेनि आंगिकें तेजें । आवो रविशशीचिये वणिजे ।

असा भेद कोणत्याच वेळेला प्रतीत होत नाही. ९१. पहा, शुद्ध सोन्याचा मेरुपर्वताएवढा प्रचंड ढीग आणि मातीचे ढेकूळ (तो) सारखेच मानतो. ९२. पहावयास गेले तर पृथ्वीची किंमत ज्यापुढे कांही नाही, असे शुद्ध अमूल्य रत्न, (पण तो ते) दगडासारखेच मानतो; असा तो निरिच्छ असतो. ९३.

हितचिंतक, मित्र, शत्रु, उदासीन, मध्यस्थ, अप्रिय, नातलग, त्याचप्रमाणे सज्जन, पापी या सर्वांच्या ठिकाणी समबुद्धि असलेला योगी सर्वांमध्ये श्रेष्ठ होय. ९.

त्याच्या ठिकाणी हितचिंतक व शत्रु किंवा उदास आणि मित्र अशा तऱ्हेची वेगवेगळ्या वृत्तीची कल्पना कोठून करावी ? ९४. मीच विश्व आहे, अशी प्रतीति ज्यास झाली आहे, त्याला नातलग कोण आणि कशाचा ? व त्याला वैरी तरी कोण ? ९५. मग त्याच्या दृष्टीने, अर्जुना, वाईट चांगले असेल काय ? परिसाच्या कसवटीवर घासले असता सोन्यांत निरनिराळे प्रकार करता येतील काय ? ९६. ती परिसाची कसवटी ज्याप्रमाणे त्यास उत्तम सोनेच करते, त्याप्रमाणेच त्याच्या बुद्धीमध्ये चराचराविषयींच्या समतेचा निरंतर उदय होतो. ९७. कारण विश्वातील प्राणीरूप अलंकाराचे समुदाय जरी निरनिराळ्या आकारांचे आहेत, तरी ते एक परब्रह्मरूप सोन्याचेच बनलेले आहेत; ९८. असे जे उत्तम ज्ञान, ते त्याला सर्व प्राप्त झाले, म्हणून तो वरवरच्या या नाना प्रकारच्या आकारांनी फसत नाही. ९९. वस्त्राच्या आत पाहिले तर त्या वस्त्रामध्ये (जिकडेतिकडे अनेक) तंतूंचीच रचना दिसते तरीहि पण त्या वस्त्रात एका सुतावाचून दुसरी गोष्टच नाही. १००. अशा या तंतूपट-न्यायाने, हा वर सांगितलेला अनुभव येतो व असा ज्याचा अनुभव आहे, तोच समबुद्धि होय यात अन्यथा नाही असे समज. १०१. ज्याचे नांव तीर्थराज आहे व ज्याचे दर्शन झाले असता समाधान होते व ज्याच्या संगतीने भ्रमलेल्यास ब्रह्मता मिळते, १०२. ज्याच्या बोलण्याने धर्म जगतो, ज्याची कृपा मोठाल्या सिद्धींना उत्पन्न करते. पहा, स्वर्गसुखादिक (देणे) ही ज्याला खेळ आहेत. १०३. अशा पुरुषाच्या नांवाचे मनात सहज जरी स्मरण केले तरी तो आपली योग्यता देतो. हे राहू दे. त्याची स्तुति केल्यास लाभ होतो. १०४.

अंतःकरण व देह यांचे संयमन करून, निरिच्छ बनून (अद्वैतानुभवावर आल्यामुळे), एकाकी व अपरिग्रह झालेला योगी एकांतात नेहमी आत्मानुभवात तल्लीन असतो. १०.

पुन्हा मावळणार नाही, अशा ऐक्यरूपी दिवसाने ज्यास उजाडले आहे व जो मग निरंतर आपण आपल्या ठिकाणीच (स्वात्मसुखात निमग्न) असतो, १०५. अशा दृष्टीने जो विचारयुक्त आहे, अर्जुना, तो एकाकी आहे. कारण तिन्ही लोकांत तोच आहे म्हणून तो सहजच परिग्रहशून्य असतो. १०६. (ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात) अशी प्राप्त पुरुषांची लोकोत्तर लक्षणे कृष्ण आपल्या सर्वज्ञतेने सांगतात. १०७. जो (श्रीकृष्ण) ज्ञानी लोकांत श्रेष्ठ आहे, सर्व पाहणाऱ्यांच्या दृष्टीचा जो प्रकाशक आहे व ज्या समर्थाचा संकल्प विश्वाची उभारणी करतो, १०८. ओंकाराच्या पेठेत तयार झालेले वेदरूपी वस्त्र, ते ज्याच्या सहा गुणांपैकी एक जे यश, त्या यशाला अपुरे पडल्यामुळे वेढू शकले नाही, (वेदांकडून ज्या श्रीकृष्णाच्या यशाचे सुद्धा संपूर्ण वर्णन होऊ शकले नाही.) १०९. ज्याच्या (श्रीकृष्णाच्या) अंगातील तेजाने सूर्यचंद्रांच्या व्यापाराला जोर आहे, तर मग जग हे त्याच्या प्रकाशावाचून प्रकाशित आहे

म्हणऊनि जग हें वेसजे- । वीण असे तया ।। ११० ।। हां गा नांवचि एक जयाचें । पाहतां गगनही दिसे टांचें । गुण एकैक काय तयाचे । आकळशील तूं ।। ११ ।। म्हणोनि असो हें वानणें । सांगों नेणों कवणाचीं लक्षणें । दावावीं मिषें येणें । कां बोलिलों तें ।। १२ ।। ऐकें द्वैताचा ठावोचि फेडी । ते ब्रह्मविद्या कीजेल उघडी । तरि अर्जुनु पढिये हे गोडी । नासेल हन ।। १३ ।। म्हणोनि तें तैसें बोलणें । नव्हे सपातळ आड लावणें । केलें मनचि वेगळवाणें । भोगावया ।। १४ ।। जया सोऽहंभाव हा अटकु । मोक्ष सुखालागोनि रंकु । तयाचिये दिठीचा झणें कळंकु । लागेल तुझिया प्रेमा ।। १५ ।। विपायें अहंभाव ययाचा जाईल । मी तेंचि हा जरी होईल । तरि मग काय कीजेल । एकलेया ।। १६ ।। दिठीचि पाहतां निविजे । कां तोंड भरोनि बोलिजे । नातरी दाटूनि खेंव दीजे । ऐसें कोण आहे ।। १७ ।। आपुलिया मना बरवी । असमाई गोठी जीवीं । ते कवणेंसि चावळावी । जरी ऐक्य जाहलें ।। १८ ।। इया काकुळती जनार्दनें । अन्योपदेशाचेनि हातासनें । बोलामाजीं मन मनें । आलिंगूं सरलें ।। १९ ।। हें परिसतां जरी कानडें । तरी जाण पां पार्थ उघडें । कृष्णसुखाचेंचि रूपडें । वोतलें गा ।। १२० ।। हे असो वयसेचिये शेवटीं । जैसें एकचि विये वांझोटी । मग ते मोहाची त्रिपुटी । नाचों लागे ।। २१ ।। तैसें जाहलें अनंता । ऐसें तरि मी न म्हणतां । जरी तयाचा न देखतां । अतिशयो एथ ।। २२ ।। पाहा पां नवल कैसें चोज । कें उपदेशु केंउतें झुंज । परि पुढें वालभाचें भोज । नाचत असे ।। २३ ।। आवडी आणि लाजवी । व्यसन आणि शिणवी । पिसें आणि न भुलवी । तरी तेंचि काइ ।। २४ ।। म्हणऊनि भावार्थु तो ऐसा । अर्जुन मैत्रियेचा कुवासा । कीं सुखें शृंगारलिया मानसा । दर्पणु तो ।। २५ ।। यापरी बाप पुण्यपवित्र । जगीं भक्तिबीजासि सुक्षेत्र । तो कृष्णकृपे पात्र । याचिलागीं ।। २६ ।। हो कां आत्मनिवेदनातळींची । जे पीठिका आहे सख्याची । पार्थु अधिष्ठात्री तेथिंची । मातृका गा ।। २७ ।। पासींचि गोसावी वर न वानिजे । मग पाइकाचा गुण घेईजे । ऐसा अर्जुनुचि तो सहजें । पढिये हरी ।। २८ ।। पाहा पां अनुरागें भजे । जे प्रियोत्तमें मानिजे । ते पतीहीहूनि काय न वर्णिजे । पतिव्रता ।। २९ ।। तैसा अर्जुनुचि विशेषें स्तवावा । ऐसें आवडलें

काय ? ११०. (ज्ञानेश्वर महाराज आपल्या मनाला म्हणतात, हे मना,) ज्या भगवंताच्या नामाचे माहात्म्य पाहिले असता त्याच्यापुढे आकाशहि कमी दिसते, त्या भगवंताचे एक एक गुण तू कसे जाणशील ? १११. म्हणून हे वर्णन करणे पुरे. या (संतांची) लक्षणे सांगण्याच्या निमित्ताने देवाने कोणाची लक्षणे सांगितली व ती कां सांगितली हे मला सांगता येत नाही. ११२. (पण मला असे वाटते,) ऐका, द्वैताचा ठावठिकाणा नाहीसा करणारे असे जे आत्मज्ञान, ते उघड उघड व्यक्त केले तर, अर्जुन मला आवडतो ही प्रेमाची गोडी खरोखर नाहीशी होईल. ११३. म्हणून भगवंत तसे बोलले नाहीत. परंतु मध्ये अगदी बारीक असा पडदा ठेवला. (म्हणजे साधूच्या अद्वैतस्थितीच्या वर्णनाने अप्रत्यक्ष रीतीने महावाक्याचाच बोध केला व अशा रीतीने देवभक्त यांची) मने प्रेमसुख भोगण्याकरिता वेगळी ठेवली. ११४. जे 'मी ब्रह्म आहे' अशा बोधात अडकले आहेत व जे मोक्षसुखाकरिता दीन झाले आहेत अशांच्या (मुमुक्षूंच्या) दृष्टीचा काळिमा तुझ्या प्रेमाला कदाचित् लागेल. ११५. कदाचित् याचा मीपणा जाईल आणि हा जर मीच होईल, तर मग मी एकट्याने काय करावे ? ११६. डोळ्यांनीच पाहून शांत व्हावे किंवा तोंड भरून बोलावे अथवा कडकडून आलिंगन द्यावे असे (दुसरे) कोण आहे ? ११७. जी गोष्ट आपल्या मनाला चांगली वाटते आणि जी जीवात मावत नाही, अशी गोष्ट जर अर्जुनाचे आपणाशी ऐक्य झाले, तर कोणास सांगावी ? ११८. या काकुळतीने (काळजीने) अन्योपदेशाच्या हातवटीने (साधूंच्या वर्णनाने) बोलण्यामध्ये, श्रीकृष्णांनी अर्जुनाचे अर्जुनत्व कायम ठेवून आपल्या मनाने अर्जुनाच्या मनास आलिंगन दिले. ११९. हे ऐकण्यास जरी अवघड वाटले तरी असे समज की, अर्जुन हा श्रीकृष्णाच्या सुखाचीच ओतलेली उघड मूर्ति आहे. १२०. हे राहू द्या. ज्याप्रमाणे वय झाल्यावर एखाद्या वांझ स्त्रीला एकुलते एक मूल झाले असता, त्या स्त्रीच्या रूपाने मग मूर्तिमंत मोहच वावरतो (तशी देवाची स्थिति झाली). १२१ अर्जुनाविषयी देवाच्या प्रेमाचा अतिरेक जर मी पाहिला नसता तर मी असे (वांझोट्या बाईसारखे) देवाला झाले, असे म्हटले नसते. १२२. आश्चर्य पहा की, भगवंतांचे अर्जुनाच्या ठिकाणी प्रेम कसे आहे ! कसला युद्धप्रसंग व कोणत्या ठिकाणी हा उपदेश ! (युद्धाचा प्रसंग ही अत्यंत विक्षेपाची जागा असल्यामुळे, आत्मज्ञानाचा उपदेश करण्याला अगदी अयोग्य परंतु अर्जुनाच्या प्रेमामुळे भगवंतांनी वेळेच्या योग्यतेकडे लक्ष न देता आत्मज्ञानाचा उपदेश केला.) परंतु निश्चयेकरून श्रीकृष्ण ही अर्जुनाच्या प्रेमाची मूर्तीच अगर चित्रच नाचत आहे. १२३. प्रेम आहे आणि ते लाज उत्पन्न करते, तर ते प्रेम कसचे ? तसेच व्यसन आहे आणि त्याने जर शीण होत असेल, तर ते व्यसन कसले ? वेड आहे, परंतु भ्रम पाडीत नाही, तर ते वेड कसचे ? १२४. म्हणून इतक्या बोलण्याचा अभिप्राय एवढाच की, अर्जुन हा भगवंताच्या सख्यभक्तीचा आश्रयच आहे, अथवा सुखाने शृंगारलेल्या (भगवंताच्या) मनाचा तो आरसाच आहे. १२५. याप्रमाणे तो अर्जुन धन्य असून पुण्याने पावन आहे. या जगात भक्तीरूप बी पेरण्यास तो चांगले शेत आहे आणि म्हणून कृष्णकृपेला तो पात्र झाला आहे. १२६. अथवा, आत्मनिवेदनरूपी भक्तीच्या खालची जी सख्य-भक्तीची भूमिका आहे, त्याची अर्जुन ही मुख्य देवता आहे. १२७. शेजारीच असलेल्या श्रेष्ठ प्रभूचे वर्णन टाकून द्यावे व भक्तांच्या गुणांचे वर्णन करावे इतका अर्जुनच स्वाभाविक रीतीने देवास आवडतो. १२८. पहा, जी नवऱ्याला प्रेमाने भजते व जिला नवरा मानतो, त्या पतिव्रतेचे वर्णन तिच्या नवऱ्यापेक्षा देखील जास्त करावयास नको काय ? १२९. त्याप्रमाणे अर्जुनाचेच विशेष वर्णन करावे, असेच माझ्या मनाला पसंत पडते; कारण

मज जीवा । जे तो त्रिभुवनींचियां दैवां । एकायतनु जाहला ।। १३० ।। जयाचिया आवडीचेनि पांगें । अमूर्तुही मूर्ति आवगे । पूर्णाहि परी लागे । अवस्था जयाची ।। ३१ ।। तंव श्रोते म्हणती दैव । कैसी बोलाची हवाव । काय नादातें हन बरव । जिणोनि आली ।। ३२ ।। हां हो नवल नोहे देशी । मऱ्हाटी बोलिजे तरी ऐसी । वाणें उमटताहे आकाशीं । साहित्यरंगाचें ।। ३३ ।। कैसें उन्मेखचांदिणें तार । आणि भावार्था पडे गार । हेचि श्लोकार्थकुमुदी तरी फार । साविया होती ।। ३४ ।। चाडचि निचाडां करी । ऐसीं मनोरथीं ये थोरी । तेणें विवळले अंतरीं । तेथ डोलु आला ।। ३५ ।। तें निवृत्तिदासें जाणितलें । मग अवधान द्या म्हणितलें । नवल पांडवकुळीं पाहलें । कृष्णदिवसें ।। ३६ ।। देवकीया उदरीं वाहिला । यशोदा सायासें पाळिला । कीं शेखीं उपेगा गेला । पांडवांसी ।। ३७ ।। म्हणऊनि बहुदिवस वोळगावा । कां अवसरु पाहोनि विनवावा । हाही सोसु तया सदैवा । पडेचिना ।। ३८ ।। हें असो कथा सांगें वेगीं । मग अर्जुन म्हणे सलगी । देवा इयें संतचिन्हें हन आंगीं । न ठकती माझां ।। ३९ ।। एऱ्हवीं या लक्षणांचिया निजसारा । मी अपाडें कीर अपुरा । परि तुमचेनि बोलें अवधारा । थोरावें जरी ।। १४० ।। जी तुम्ही चित्त देयाल । तरी ब्रह्म माझें होईल । काय जहालें अभ्यासिजेल । सांगाल तें ।। ४१ ।। हां हो नेणों कवणाची काहाणी । आइकोनि श्लाघत असों अंतःकरणीं । ऐसी जाहलेपणाची शिरयाणी । कायसी देवा ।। ४२ ।। हें आंगें म्यां होइजो कां । येतुलें गोसावी आपुलेपणें कीजो कां । तंव हांसोनि कृष्ण हो कां । करूं म्हणती ।। ४३ ।। देखा संतोषु एक न जोडे । तंवचि सुखाचें सैंघ सांकडें । मग जोडलिया कवणेकडे । अपुरें असे ।। ४४ ।। तैसा सर्वेश्वरु बळिया सेवकें । म्हणोनि ब्रह्महीं होय तो कौतुकें । परि कैसा भारें आतला पिके । दैवाचेनि ।। ४५ ।। जो जन्मसहस्रांचियांसाठीं । इंद्रादिकांही महागु भेटी । तो आधीनु केतुला किरीटी । जे बोलुही न साहे ।। ४६ ।। मग ऐका जें पांडवें । म्हणितलें ब्रह्म म्यां होआवें । तें अशेषही देवें । अवधारिलें ।। ४७ ।। तेथ ऐसेंचि एक विचारिलें । जे या ब्रह्मत्त्वाचे डोहळे जाहले । परि उदरा वैराग्य आहे आलें । बुद्धीचिया ।। ४८ ।। एऱ्हवीं दिवस तरी अपुरे । परी वैराग्यवसंताचेनि भरें । जे सोऽहंभावमहुरें । मोडोनि आला ।। ४९ ।। म्हणोनि प्राप्तिफळें फळतां । यासि वेळु न लागेल आतां । होय विरक्तु ऐसा अनंता । भरंवसा

त्रिभुवनातील सर्व भाग्य एका अर्जुनाच्याच ठिकाणी राहिले आहे. १३०. ज्याच्या प्रेमाच्या अधीन होऊन निराकार परमात्मा सगुणरूप घेतो व तो (देव) पूर्ण आहे परंतु त्याला देखील ज्याचा वेध लागतो. १३१. तेव्हां श्रोते म्हणतात, काय भाग्य आमचे ! काय बोलण्याचा रंग आहे ! याच्या बोलण्याची शोभा नादब्रह्मास जिंकून आली की काय न जाणो ! (म्हणजे याच्या बोलण्याच्या शोभेपुढे नादब्रह्म फिके पडले.) १३२. अहो, देशीभाषारूपी आकाशात अलंकाररूपी रंगाचे निरनिराळे प्रकार स्पष्ट येत (होत) आहेत, अशी मराठी भाषा बोलता येते, हे आश्चर्य नव्हे काय ? १३३. ज्ञानरूपी चांदणे कसे स्वच्छ व टपोर पडले आहे ! (पहा) त्या व्याख्यानातील निरनिराळे अभिप्राय, हाच त्या चांदण्याचा गारवा आहे आणि श्लोकांचा अर्थ, हीच कोणी चंद्रविकासी कमळे सहज विकसित होत आहेत ! १३४. हे व्याख्यान ऐकण्याच्या इच्छेची थोरवी एवढी आहे की, निरिच्छ पुरुषाला देखील हे व्याख्यान ऐकण्याची इच्छा होईल, असा श्रोत्यांच्या मनात व्याख्यानाविषयी प्रकाश पडल्यामुळे ते डोलू लागले. १३५. निवृत्तिनाथांचे शिष्य ज्ञानेश्वर महाराज, यांनी ते जाणले व मग ते श्रोत्यांना म्हणाले, महाराज, लक्ष द्या. पांडवांच्या कुळामध्ये कृष्णरूपी अद्भुत दिवस उगवला आहे. १३६. देवकीने आपल्या उदरात त्याला वाढविले, यशोदेने त्याचे कष्टाने पालन केले (पण) शेवटी तो पांडवांच्या उपयोगाला आला. १३७. म्हणून पुष्कळ दिवस सेवा करावी किंवा (योग्य) वेळ पाहून विनंति करावी, एवढाहि प्रयास त्या भाग्यवानास (अर्जुनास) पडला नाही. १३८. श्रोते म्हणतात, हे राहू दे, लवकरच चालू विषय सांग. (यावर ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात,) मग अर्जुन सलगीने म्हणाला, कृष्णा, ही संतांची लक्षणे माझ्या अंगात वसत नाहीत. १३९. एऱ्हवी या लक्षणांच्या तात्पर्याचा विचार केला तर मी खरोखर फारच अपुरा पडेन. परंतु ऐका, जर माझ्यात मोठेपणा यावयाचा असेल तर तो तुमच्या बोलण्यानेच येईल. १४०. महाराज, तुम्ही लक्ष द्याल तर मी ब्रह्म होईन आणि सांगाल तो अभ्यास करीन; न करायला काय झाले ? १४१. अहो देवा, आपण कोणती गोष्ट सांगता हे कळत नाही. (परंतु) ती ऐकून मनात मी त्यांची स्तुति करीत आहे. अशी लक्षणे ज्यांच्या अंगात सिद्ध असतील, त्यांचे महत्त्व केवढे असेल बरे ? १४२. ते मी स्वतः व्हावे एवढे प्रभु, मी आपला आहे, असे समजून आपण करावे. तेव्हां श्रीकृष्ण हसून म्हणतात, एवढे का तुझे म्हणणे आहे ? तर तसे करू बरे ! १४३. पहा, जोपर्यंत एक समाधान प्राप्त झाले नाही, तोपर्यंत सुखाचा चोहोकडे दुष्काळ असतो. पण एकदा संतोष प्राप्त झाल्यावर मग सुखाला कोठे कमी आहे ? १४४. त्याप्रमाणे सर्वशक्तिमान सर्वेश्वराचा अर्जुन सेवक आहे, म्हणून तो सहज ब्रह्महि होईल. पण अर्जुनाच्या दैवाच्या सामर्थ्याच्या भाराने श्रीकृष्ण कशाप्रकारे फलद्रूप झाला. (ते पहा.) १४५. इंद्रादिकांनादेखील हजारो जन्म घेतले तरी ज्याची भेट होणे दुर्लभ, तो (श्रीकृष्ण) अर्जुनाच्या किती अधीन झाला आहे ! अर्जुन प्रश्न करीपर्यंत त्याला धीर धरवत नाही. १४६. मग ऐका. अर्जुनाने 'मी ब्रह्म व्हावे' असे जे म्हटले ते श्रीकृष्णांनी सर्व ऐकले. १४७. परंतु भगवंतांनी तेथे असा एक विचार केला की, ज्या अर्थी अर्जुनाला ब्रह्मत्वाचे डोहाळे झाले आहेत, त्या अर्थी याच्या बुद्धीच्या पोटात वैराग्यरूपी गर्भ राहिला आहे. १४८. एऱ्हवी ब्रह्म होण्याला यास अद्याप दिवस कमी आहेत, परंतु वैराग्यरूपी वसंताच्या भराने 'मी ब्रह्म आहे' असा भावरूपी मोहोर दाट आला आहे. १४९. म्हणून ब्रह्मप्राप्ति हे फळ येण्यास आता यास फार वेळ लागणार नाही; हा

जाहला ।। १५० ।। म्हणे जें जें हा अधिष्ठील । तें आतां आरंभींच यया फळेल । म्हणोनि सांगितला न वचेल । अभ्यासु वायां ।। ५१ ।। ऐसें विवरोनियां श्रीहरी । म्हणितलें तिये अवसरीं । अर्जुना हा अवधारीं । पंथराजु ।। ५२ ।। तेथ प्रवृत्तितरूचां बुडीं । दिसती निवृत्तिफळाचिया कोडी । जिये मार्गींचा कापडी । महेशु आझुनी ।। ५३ ।। पै योगिवृंदें वहिलीं । आडचि आकाशीं निघालीं । कीं तेथ अनुभवाचां पाउलीं । धोरणु पडिला ।। ५४ ।। तिहीं आत्मबोधाचेनि उजुकारें । धांव घेतली एकसरें । कीं येर सकळ मार्ग निदसुरे । सांडूनिया ।। ५५ ।। पाठीं महर्षी येणें आले । साधकांचे सिद्ध जाहाले । आत्मविद थोरावले । येणेंचि पंथें ।। ५६ ।। हा मार्गु जैं देखिजे । तैं तहान भूक विसरिजे । रात्रिदिवसु नेणिजे । वाटे इये ।। ५७ ।। चालतां पाऊल जेथ पडे । तेथ अपवर्गाची खाणी उघडे । आव्हांटलिया तरी जोडे । स्वर्गसुख ।। ५८ ।। निगिजे पूर्वीलिया मोहरा । कीं येईजे पश्चिमेचिया घरा । निश्चळपणें धनुर्धरा । चालणें एथिंचें ।। ५९ ।। येणें मार्गें जया ठाया जाइजे । तो गांवो आपणचि होईजे । हें सांगों काय सहजें । जाणसी तूं ।। १६० ।। तेथ म्हणितलें देवा । तरी तेंचि मग केव्हां । कां आर्तिसमुद्रौनि न काढावा । बुडतु जी मी ।। ६१ ।। तंव कृष्ण म्हणती ऐसें । हें उत्संखळ बोलणें कायसें । आम्ही सांगतसों आपैसें । वरि पुशिलें तुवां ।। ६२ ।।

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः । नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।। ११ ।।

तरी विशेषें आतांचि बोलिजेल । परि तें अनुभवें उपेगा जाईल । म्हणोनि तैसें एक लागेल । स्थान पाहावें ।। ६३ ।। जेथ आराणुकेचेनि कोडें । बैसलिया उठों नावडे । वैराग्यासी दुणीव चढे । देखिलिया जें ।। ६४ ।। जो संतीं वसविला ठावो । संतोषासि सावावो । मना होय उत्सावो । धैर्याचा ।। ६५ ।। अभ्यासुचि आपणयातें करी । हृदयातें अनुभव वरी । ऐसी रम्यपणाची थोरी । अखंड जेथ ।। ६६ ।। जया आड जातां पार्था । तपश्चर्या मनोरथा । पाखांडियाही आस्था । समूळ होय ।। ६७ ।। स्वभावें वाटे येतां । जरी वरपडा जाहला अवचितां । तरी सकामुही परि माघौता । निघों विसरे ।। ६८ ।। ऐसें न राहतयातें राहवी । भ्रमतयातें बैसवी । थापटूनि चेववी । विरक्तीतें ।। ६९ ।। हें राज्य वर सांडिजे । मग निवांता एथेंचि असिजे । ऐसें श्रृंगारियांहि उपजे । देखतखेंवों ।। १७० ।। जें येणेंमानें बरवंट । आणि तैसेंचि अति चोखट ।

वैराग्यसंपन्न झाला आहे, अशी देवाची पूर्ण खात्री झाली. १५०. श्रीकृष्ण (आपल्याशी) म्हणाले की, हा अर्जुन ज्या ज्या कर्माचे आचरण करील, ते ते याला आता आरंभालाच फळास येईल, म्हणून याला सांगितलेला अभ्यास वाया जाणार नाही. १५१. (ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात), श्रीकृष्णाने असा दूरवर विचार करून त्या वेळेला म्हटले, अर्जुना, हा सर्वोत्कृष्ट मार्ग ऐक. १५२. या मार्गामध्ये प्रवृत्तिरूप झाडाच्या बुडालाच निवृत्तिरूप कोट्यवधि फळे दिसत आहेत, (म्हणजे ज्या मार्गाचे आचरण करावयास लागले असता मोक्षरूपी फळ मिळते) व या मार्गाचे श्रीशंकर अद्यापपर्यंत यात्रेकरू आहेत. १५३. योग्यांचे समुदाय आडव्यातिडव्या मार्गाने मूर्ध्निआकाशाकडे सत्वर जावयास निघाले व हे समुदाय अनुभवाच्या पावलांनी जाता जाता तो मार्ग सुलभ झाला. १५४. त्यांनी इतर सर्व अज्ञानाचे मार्ग टाकून आत्मज्ञानाच्या सरळ मार्गाने एकसारखी धाव घेतली. १५५. नंतर महर्षि याच मार्गाने आले; याच मार्गाने साधकाचे सिद्ध झाले व याच मार्गाने आत्मज्ञानी पुरुष मोठेपणा पावले. १५६. या मार्गाची ओळख झाली असता, तहानभुकेची आठवण राहत नाही, या रस्त्यावर रात्र व दिवस यांची कल्पना येत नाही. १५७. या मार्गाने जात असता जेथे पाऊल पडेल, तेथे मोक्षाची खाणच उघडते आणि या मार्गाचे आचरण करणारा जरी भलत्या आडमार्गाला लागला, तरी त्यास स्वर्गसुख मिळते. १५८. अर्जुना, (या मार्गात) पूर्व दिशेच्या मार्गाने निघून पश्चिम दिशेच्या घरास यावे असे आहे. मनाचा स्थिरपणा हेच या मार्गाने चालणे आहे. १५९. या मार्गाने ज्या मुक्कामास पोहोचावयाचे तो गावच आपण होतो, हे कशास सांगावयास पाहिजे ? तुला ते सहजच कळून येईल. १६०. तेव्हां (अर्जुन) म्हणाला, कृष्णा, (तर मग) तेच तुम्ही केव्हां करणार ? मी उत्कंठारूप समुद्रात बुडत असतांना त्यातून तुम्ही मला काढू नये काय ? १६१. तेव्हां कृष्ण म्हणाले, असे हे उतावळीचे भाषण कशाकरिता ? आम्ही आपण होऊनच सांगत होतो, आणखी त्यात तू तेच विचारलेस. १६२.

शुद्धस्थानी, अति उंच नाही, अति सखल नाही असे, दर्भावर (मृगादिकांचे) चर्म व त्यावर वस्त्र ठेवलेले, असे आपले स्थिर आसन स्थापन करून, ११.

तर आताच त्याचे सविस्तर प्रतिपादन केले जाईल. परंतु त्याप्रमाणे अनुष्ठान करून अनुभव घेतला तरच त्याचा उपयोग होईल. त्याकरिता ह्या अभ्यासाला योग्य असे एक ठिकाण पहाणे जरूर आहे. १६३. ज्या ठिकाणी सहज बसले असता, असे समाधान प्राप्त होते की तेथून उठावे असे वाटत नाही व जे पाहिल्याबरोबरच वैराग्यास दुप्पट जोर येतो. १६४. जेथे संतांनी वास्तव्य केले आहे आणि ज्या ठिकाणी समाधानाला साहाय्य मिळून मनाला धैर्याचा उल्हास येतो; १६५. (जेथे) अभ्यासच आपण आपल्याला साधकांकडून करवून घेतो व अनुभव आपण होऊन साधकाच्या अंतःकरणाला माळ घालतो, याप्रमाणे जेथे रम्यपणाचे माहात्म्य निरंतर आहे. १६६. अर्जुना, ज्या स्थानावरून सहजगत्या गेले असता नास्तिकालादेखील तपश्चर्या करावी, अशी मनापासून आस्था वाटते. १६७. सहज वाटेने येत असता जर कोणी अकस्मात त्या ठिकाणी आला व तो जरी विषयासक्त असला, तरीहि तो परत फिरण्याचे विसरतो. १६८. याप्रमाणे जे स्थान न राहणाऱ्याला राहावयास लावते व भटकणाऱ्याला एके ठिकाणी बसविते आणि वैराग्याला थापटी मारून जागे करते, १६९. जे स्थान पाहिल्याबरोबर एखाद्या विलासी पुरुषाला सुद्धा असे वाटावे की, या स्थानावरून राज्य ओवाळून टाकावे व येथेच स्वस्थपणे राहावे. १७०. जे स्थान इतके सुंदर आणि तसेच अतिशय पवित्र

जेथ अधिष्ठान प्रगट । डोळां दिसे ॥ ७१ ॥ आणिकही एक पहावें । जें साधकीं वसतें होआवें । आणि जनाचेनि पायरवें । मैळेचिना ॥ ७२ ॥ जेथ अमृताचेनि पाडें । मुळेंहीसकट गोडें । जोडती दाटें झाडें । सदा फळतीं ॥ ७३ ॥ पाउला पाउला उदकें । परि वर्षाकाळीही चोखें । निर्झरें कां विशेखें । सुलभें जेथ ॥ ७४ ॥ हा आतपुही अळुमाळु । जाणिजे तरी शीतळु । पवनु अति निश्चळु । मंद झुळके ॥ ७५ ॥ बहुतकरूनि निःशब्द । दाट न रिगे श्वापद । शुक हन षट्पद । तेउतें नाहीं ॥ ७६ ॥ पाणिलगें हंसें । दोनी चारी सारसें । कवणे एके वेळे बैसे । तरी कोकिळही हो ॥ ७७ ॥ निरंतर नाहीं । तरि आलीं गेलीं कांहीं । होतु कां मयूरेंही । आम्ही ना न म्हणों ॥ ७८ ॥ परि अवश्यक पांडवा । ऐसा ठावो जोडावा । तेथ निगूढ मठ होआवा । कां शिवालय ॥ ७९ ॥ दोहीं माजि आवडे तें । जें मानलें होय चित्तें । बहुतकरूनि एकांते । बैसिजे गा ॥ १८० ॥ म्हणोनि तैसें तें जाणावें । मन राहतें पाहावें । राहेल तेथ रचावें । आसन ऐसें ॥ ८१ ॥ वरी चोखट मृगसेवडी । माजी धूतवस्त्राची घडी । तळवटीं अमोडी । कुशांकुर ॥ ८२ ॥ सकोमळ सरिसे । सुबद्ध राहती आपैसे । एकें पाडें तैसे । वोजा घालीं ॥ ८३ ॥ परि सावियाचि उंच होईल । तरी आंग हन डोलेल । नीच तरी पावेल । भूमिदोषु ॥ ८४ ॥ म्हणोनि तैसें न करावें । समभावें धरावें । हें बहु असो होआवें । आसन ऐसें ॥ ८५ ॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः । उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ १२ ॥

मग तेथ आपण । एकाग्र अंतःकरण । करूनि सद्गुरुस्मरण । अनुभविजे ॥ ८६ ॥ तैसें स्मरतेनि आदरें । सबाह्य सात्त्विकें भरे । जंव कठिणपण विरे । अहंभावाचें ॥ ८७ ॥ विषयांचा विसरु पडे । इंद्रियांची कसमस मोडे । मनाची घडी घडे । हृदयामाजीं ॥ ८८ ॥ ऐसें ऐक्य हें सहजें । फावे तंव राहिजे । मग तेणेंचि बोधें बैसिजे । आसनावरी ॥ ८९ ॥ आतां आंगातें आंग करी । पवनातें पवनुचि वरी । ऐसी अनुभवाची उजरी । होंचि लागे ॥ १९० ॥ प्रवृत्ति माघौति मोहरे । समाधि ऐलाडी उतरे । आघवें अभ्यासूं सरे । बैसतखेवो ॥ ९१ ॥ मुद्रेची प्रौढी ऐशी । तेचि सांगिजेल आतां परियेसीं । तरी उरु या जघनासी । जडोनि घालीं ॥ ९२ ॥ चरणतळें देव्हडीं । आधारद्रुमाचां बुडीं । सुघटितें गाढीं । संचरीं पां ॥ ९३ ॥ सव्य तो तळीं ठेविजे । तेणें सिवणीमध्यु पीडिजे । वरी बैसे तो सहजें ।

असून जेथे डोळ्याला **ब्रह्म स्पष्ट** दिसते; १७१. आणखीहि एक ह्या स्थानाचे लक्षण पहावे; ते हे की, ज्या स्थानी साधकांनी वस्ती केलेली असावी व जे स्थान लोकांच्या येण्याजाण्याने वहिवाटलेले नसावे; १७२. जेथे अमृताच्या सारखी मुळासकट गोड असलेली व नेहमी फळणारी अशी दाट झाडे आहेत; १७३. ज्या ठिकाणी पावलोपावली पाणी आहे, पण ते पावसाळ्यातहि निर्मळ असते व जेथे विशेषेकरून पाण्याचे झरे सहज आढळतात. १७४. हे ऊन देखील जेथे सौम्य भासते आणि जेथे वारा अतिशय शांत असून त्याच्या मंद झुळका येत असतात, १७५. जे स्थान बहुतेक निःशब्द असावे व ज्या ठिकाणी श्वापदांची गर्दी असू नये व ज्या ठिकाणी राघू आणि भ्रमर हे नसावेत. १७६. ज्या ठिकाणी पाण्याच्या जवळ असणारे हंस, दोनचार चक्रवाक, कधी एखाद्या वेळेला कोकीळहि असला तरी चालेल. १७७. (जेथे) नेहमी जरी नाही तरी येऊन जाऊन असणारे कांही मोरहि असले तर त्यास आमची ना नाही. १७८. परंतु अर्जुना, असले स्थान जरूर शोधून ठेवावे. त्या ठिकाणी सहज दृष्टीस न पडणारा एखादा मठ अथवा शंकराचे देऊळ असावे. १७९. या दोहोंतील जे मनाला पसंत पडेल असे एक स्थान असावे. बहुतकरून एकांतात बसावे. १८०. म्हणून ते स्थान तसे आहे की नाही, हे समजून घ्यावे, आपले मन तेथे स्थिर राहाते की नाही, ते पहावे आणि राहत असेल, तर तेथे असे आसन लावावे. १८१. तळास साग्र दर्भ घालून त्यावर शुद्ध कृष्णाजिन घालून त्यावर धुतलेल्या वस्त्राची घडी घालावी. १८२. ते दर्भ कोवळे असून, सारखे आणि सहजच एकमेकांना लागलेले एकसारखे राहतील असे व्यवस्थेने घालावेत. १८३. परंतु ते (आसन) कदाचित् जर उंच होईल, तर शरीर डोलेल आणि सखल होईल, तर जमिनीचे (गारवा वगैरे) दोष (त्याला) प्राप्त होतील. १८४. म्हणून आसन उंच अथवा सखल होऊ देऊ नये, तर ते सारखे (उंच सखल न होईल असे) घालावे, आता हे फार वर्णन करणे पुरे. अशा प्रकारचे आसन असावे. १८५.

त्या ठिकाणी मन एकाग्र करून आसनावर बसलेल्या आणि चित्त व इंद्रिये यांच्या क्रियांचे नियमन केलेल्या अशा योग्याने अंतःकरणाच्या शुद्धीसाठी योगाचा अभ्यास करावा. १२.

मग तेथे आपण एकाग्र अंतःकरण करून मनात सद्गुरूचे स्मरण करावे. १८६. त्या स्मरणाच्या आदराने अहंकाराचा कठीणपणा इतका नाहीसा होतो की, तो (स्मरण करणारा) आतबाहेर सात्त्विक भावांनी व्याप्त होतो. १८७. (त्याला) विषयांचा विसर पडतो, (त्याच्या) इंद्रियांची रग मोडते, अंतःकरणाच्या ठिकाणी मनाची स्थिरता होते. १८८. याप्रमाणे ऐक्य प्राप्त होईपर्यंत थांबावे व मग त्याच ऐक्यबोधाने आसनावर बसावे. १८९. आता अंगाला अंग आपण होऊन सावरून धरते, वायूला वायूच आपण होऊन आवरून धरतो; याप्रमाणे अनुभवाचा उदय होऊ लागतो. १९०. प्रवृत्ति माघारी फिरते, समाधि अलीकडील तीराला प्राप्त होते. (आटोक्यात येते) व बसताक्षणीच सर्व अभ्यास संपतो. १९१. मुद्रेची थोरवी अशी आहे; तीच आता सांगतो. ऐक. तर पोटऱ्याला चिकटून मांडी घालावी. १९२. दोन्ही तळपाय वाकडे करून ते आधारचक्राखाली (गुदस्थानावर शिवणीपाशी) चांगले सुस्थिर राहतील असे बळकट बसवावेत. १९३. (पण त्यात) उजव्या पायाची टाच खाली घालावी व तिने शिवण दाबावी म्हणजे उजव्या पायावर स्वाभाविकच

वामचरणु ॥ १४ ॥ गुदमेंढ्राआंतौतीं । चारी अंगुळें निगुतीं । तेथ सार्ध सार्ध प्रांतीं । सांडुनियां ॥ ९५ ॥ माजि अंगुळ एक निगे । तेथ टांचेचेनि उत्तरभागें । नेहेटिजे वरि आंगें । पेललेनी ॥ ९६ ॥ उचलिलें कां नेणिजे । तैसें पृष्ठांत उचलिजे । गुल्फद्वय धरिजे । तेर्णेचि मानें ॥ ९७ ॥ मग शरीरसंचु पार्था । अशेषही सर्वथा । पार्ष्णीचा माथा । स्वयंभु होय ॥ ९८ ॥ अर्जुना हें जाण । मूळबंधाचें लक्षण । वज्रासन गौण । नाम यासी ॥ ९९ ॥ ऐसी आधारीं मुद्रा पडे । आणि आधींचा मार्गु मोडे । तेथ अपानु आंतलीकडे । वोहोटों लागे ॥ २०० ॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः । संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ १३ ॥

तव करसंपुट आपैसें । वामचरणीं बैसे । बाहुमूळीं दिसे । थोरीव आली ॥ १ ॥ माजि उभारलेनि दंडें । शिरकमळ होय गाढें । नेत्रद्वारींचीं कवाडें । लागूं पाहती ॥ २ ॥ वरचिलें पातीं ढळती । तळींचीं तळीं पुंजाळती । तेथ अर्धोन्मीलित स्थिती । उपजे तया ॥ ३ ॥ दिठी राहोनी आंतुलीकडे । बाहेर पाऊल घाली कोडें । ते ठायीं ठावो पडे । नासाग्रपीठीं ॥ ४ ॥ ऐसें आंतुचां आंतुचि रचे । बाहेरी मागुतें न वचे । म्हणोनि राहणें आधिये दिठीचें । तेर्थेचि होय ॥ ५ ॥ आतां दिशांची भेटी घ्यावी । कां रूपाची वाट पहावी । हे चाड सरे आघवी । आपैसया ॥ ६ ॥ मग कंठनाळ आटे । हनुवटी हे हडौती दाटे । ते गाढी होऊनि नेहटे । वक्षःस्थळीं ॥ ७ ॥ माजि घंटिका लोपे । वरी बंधु जो आरोपे । तो जालंधरु म्हणिपे । पंडुकुमरा ॥ ८ ॥ नाभी वरी पोखे । उदर हें थोके । अंतरीं फांके । हृदयकोशु ॥ ९ ॥ स्वाधिष्ठानावरिचिले कांठीं । नाभिस्थानातळवटीं । बंधु पडे किरीटी । वोढियाणा तो ॥ २१० ॥

प्रशांतात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः । मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ १४ ॥

ऐसी शरीराबाहेरलीकडे । अभ्यासाची पाखर पडे । तंव आंतु त्राय मोडे । मनोधर्माची ॥ ११ ॥ कल्पना निमे । प्रवृत्ती शमे । आंग मन विरमे । सावियाचि ॥ १२ ॥ क्षुधा काय जाहाली । निद्रा केउती गेली । हे आठवणही हारपली । न दिसे वेगां ॥ १३ ॥ जो मूळबंधें कोंडला । अपानु माघौता मुरडला । तो सवेंचि वरी सांकडला । फुगु धरी ॥ १४ ॥ क्षोभलेपणें माजे । उवाइला ठायीं गाजे । मणिपूरेंसीं झुंजे । राहोनियां ॥ १५ ॥ मग थावली ते

डावा पाय बसतो. १९४. गुद व शिश्न यांमधील बरोबर जी चार बोटे जागा आहे, त्यापैकी दीड बोट वर व दीड बोटे खाली जागा सोडून, १९५. मध्ये जी एक बोट जागा राहते, तेथे उजव्या पायाच्या टाचेच्या वरच्या बाजूने आपले अंग वर तोलून घट्ट दाबावे. १९६. उचलला आहे की नाही हे न कळेल अशा तऱ्हेने पाठीच्या खालचा भाग उचलावा व त्याच प्रकारे दोन्ही घोटे उचलून धरावेत. १९७. अर्जुना, मग हा सर्व शरीराचा आकार जसा कांही अगदी खालच्या पायांच्या टाचेचा वरचा स्वयंभू भागच आहे असा होऊन जातो. १९८. अर्जुना, हे मूळबंधाचे लक्षण आहे असे समज; याचेच वज्रासन असे गौण नांव आहे. १९९. याप्रमाणे आधारचक्रावर मूळबंध बरोबर लागला आणि खालचा मार्ग बंद पडला म्हणजे अपानवायु आतल्या बाजूस संकोचित होऊ लागतो. २००.

शरीर (शरीराचा मधला भाग), मस्तक व मान ही समान आणि अचल धारण करणारा, निश्चल, स्वतःच्या नाकाच्या अग्रभागाकडे दृष्टि लावलेला व दिशांकडे न पाहणारा, १३.

तेव्हां द्रोणाकार झालेली हस्तांजुळी सहजच डाव्या पावलावर बसते व त्यामुळे दोन्ही खांदे वर चढलेले दिसतात. २०१. पाठीच्या उभ्या कण्याच्या योगाने वर चढलेल्या खांद्यांत मस्तक घट्ट राहते व डोळ्यांच्या पापण्या झाकावयास लागतात. २०२. वरच्या पापण्या ढळतात, खालच्या पापण्या खाली पसरतात; तेव्हां अर्धी उघडी अशी त्या डोळ्यांची स्थिति होते. २०३. दृष्टि ही आतल्या आत डोळ्यांतच राहते. जर कौतुकाने बाहेर आलीच, तर ती नेमकी नाकाच्या शेंड्यावर पडते. २०४. अशी आतल्या आतच दृष्टि राहते, ती पुन्हा बाहेर येत नाही; म्हणून अर्ध्या दृष्टीचे राहणे नाकाच्या शेंड्यावरच होते. २०५. आता दिशांची गाठ घेण्याची (चोहोकडे पाहण्याची) अथवा रूप - विषय पाहण्याची ही सर्व इच्छा आपोआप नाहीशी होते. २०६. मग गळा आकुंचित होऊन गळ्याखालच्या खळगीत हनुवटी अडकून बसते. ती तेथे घट्ट बसून छातीवर दाबून बसते. २०७. अर्जुना, त्यामध्ये कंठमणि (गळ्याची घाटी) अदृश्य होतो; असा जो बंध पडतो, त्याला 'जालंधर बंध' म्हणतात. २०८. वोढियाणा बंध बेंबीवर पुष्ट होतो, पोट खपाटीला जाते आणि हृदयमकल आत प्रफुल्लित होते. २०९. अर्जुना, शिश्नावरील काठास (व) बेंबीच्या खालच्या भागास जो बंध पडतो, त्यास 'वोढियाणा बंध' असे म्हणतात. २१०.

अंतःकरण शांत असलेला, भीतिरहित, ब्रह्मचर्यव्रत पालन करणारा, माझ्या ठिकाणी चित्त ठेवणारा, मत्परायण व मनाचे संयमन केलेला असा होऊन (आसनावर) बसावे. १४.

याप्रमाणे शरीराच्या बाहेर अभ्यासाची छाया पडते व आतल्या बाजूस मनाच्या चंचलतेचा जोर नाहीसा होतो, २११. कल्पना नाहीशी होते, मनाची बाह्य विषयांकडे असणारी धाव थांबते व सहजच शरीर आणि मन शांत होते. २१२. भूक काय झाली, झोप कोठे गेली, याची आठवण देखील राहिली नाही. २१३. जो अपानवायु मूळबंधाने कोंडलेला असतो तो ऊर्ध्वगतीने माघारी फिरून सहजच वर अवघडल्यामुळे फुगवटा धरतो. २१४. खवळून तो अपान वायु माजतो व पसरल्या ठिकाणी गुरगुरू लागतो व तेथेच राहून मणिपूरचक्राला धक्के देतो. २१५. मग ती अपानवायूची बळावलेली वाहुटळ सर्व शरीराच्या आत शोध करून

वाहटुळी । सैंघ घेऊनि घरडहुळी । बाळपणींची कुहीटुळी । बाहेर घाली ।। १६ ।। भीतरीं वळी न धरे । कोठ्यामाजी संचरे । कफपित्तांचे थारे । उरों नेदी ।। १७ ।। धातूंचे समुद्र उलंडी । मेदाचे पर्वत फोडी । आंतली मज्जा काढी । अस्थिगत ।। १८ ।। नाडीतें सोडवी । गात्रांतें विघडवी । साधकातें भेडसावी । परि बिहावें ना ।। १९ ।। व्याधीतें दावी । सर्वेचि हरवी । आप पृथ्वी कालवी । एकवाट ।। २२० ।। तंव येरीकडे धनुर्धरा । आसनाचा उबारा । शक्ती करी उजगरा । कुंडलिनीये ।। २१ ।। नागाचें पिलें । कुंकुमें नाहलें । वळण घेऊनि आलें । सेजे जैसें ।। २२ ।। तैशी ते कुंडलिनी । मोटकी औट वळणी । अधोमुख सर्पिणी । निजैली असे ।। २३ ।। विद्युल्लतेची विडी । वन्हिज्वाळांची घडी । पंधरेयाची चोखडी । घोंटीव जैशी ।। २४ ।। तैशी सुबद्ध आटली । पुटीं होती दाटली । ते वज्रासनें चिमुटली । सावध होय ।। २५ ।। तेथ नक्षत्र जैसें उलंडलें । कीं सूर्याचें आसन मोडलें । तेजाचें बीज विरूढलें । अंकुरेंशीं ।। २६ ।। तैशी वेढियातें सोडिती । कवतिकें आंग मोडिती । कंदावरी शक्ती । उठली दिसे ।। २७ ।। सहजें बहुतां दिवसांची भूक । वरि चेवविली तें होय मिष । मग आवेशें पसरी मुख । ऊर्ध्वा उजू ।। २८ ।। तेथ हृदयकोशातळवटीं । जो पवनु भरे किरीटी । तया सगळेयाचि मिठी । देऊनि घाली ।। २९ ।। मुखींचां ज्वाळीं । तळीं वरी कवळी । मांसाची वडवाळी । आरोगूं लागे ।। २३० ।। जे जे ठाय समांस । तेथ आहाच जोडे घाउस । पाठी एकदोनी घांस । हियाही भरी ।। ३१ ।। मग तळवे तळहात शोधी । उर्ध्वीचे खंड भेदी । झाडा घे संधी । प्रत्यंगाचा ।। ३२ ।। आधार तरी न संडी । परि नखींचेंही सत्त्व काढी । त्वचा धुवूनि जडी । पांजरेंशी ।। ३३ ।। अस्थींचे नळे निरपे । शिरांचे हीर वोरपे । तंव बाहेरी विरूढी करपे । रोमबीजांची ।। ३४ ।। मग सप्तधातूंचां सागरीं । ताहानेली घोट भरी । आणि सर्वेचि उन्हाळा करी । खडखडीत ।। ३५ ।। नासापुटौनि वारा । जो जातसे अंगुळें बारा । तो गचिये धरूनि माघारा । आंतु घाली ।। ३६ ।। तेथ अध वरौतें आकुंचे । ऊर्ध्व तळौतें खाचे । तया खेवामाजि चक्रांचे । पदर उरती ।। ३७ ।। एऱ्हवीं तरी दोन्ही तेव्हांचि मिळती । परी कुंडलिनी नावेक दुश्चित्त होती । ते तयातें म्हणे परौती । तुम्हीचि कायसीं एथें ।। ३८ ।। आइकें पार्थिव धातु आघवी । आरोगितां कांहीं नुरवी । आणि आपातें तंव ठेवी । पुसोनियां ।। ३९ ।। ऐसी दोनी भूतें खाये । ते वेळीं संपूर्ण धाये । मग सौम्य

लहानपणाची पोटातील कुचकी घाण बाहेर काढते. २१६. त्या अपानवायूला आत वळण्याला कोठे जागा नसल्यामुळे तो मग कोठ्यात प्रवेश करतो व तेथे असलेले कफ आणि पित्त यांचा थारा राहू देत नाही. २१७. सप्तधातूंचे समुद्र पालथे करतो, मेदाचे पर्वत फोडतो व हाडांमधील मज्जा बाहेर काढतो. २१८. नाड्या खुल्या करतो. अवयव शिथिल करतो व साधकाला भीति दाखवितो. परंतु त्याने भिऊ नये. १२९. (तो) रोगांना दाखवितो. परंतु लागलीच त्यांना नाहीसे करतो आणि शरीरात जे पृथ्वीचे आणि पाण्याचे अंश आहेत ते एकात एक कालवितो. १२०. अर्जुना, (कोंडलेला अपानवायु असे प्रकार करतो तो) दुसरीकडे वज्रासनाची उष्णता कुंडलिनी शक्तीला जागे करते. २२१. केशराने न्हालेले नागाचे पिलू वेढे घेऊन जसे निजावे; २२२. त्याप्रमाणे नेमकी साडेतीन वेढ्यांची ती कुंडलिनी-रूपी नागीण खाली तोंड करून निजलेली असते. २२३. ती नागीण ज्याप्रमाणे मूर्तिमंत बनविलेली विजेची वाटोळी कडी किंवा प्रत्यक्ष अग्नीच्या ज्वालेची केलेली घडी अथवा जणूकाय उत्तम सोन्याचे चकचकीत वेढे, २२४. त्याप्रमाणे व्यवस्थितपणे आकुंचित असलेली व नाभी-जवळच्या संकोचित जागेत ती वज्रासनाने दाटून बसलेली चिमटल्यामुळे जागी होते. २२५. त्याठिकाणी जसे नक्षत्र तुटून पडावे अथवा सूर्याने जसे आपले आसन सोडून खाली यावे किंवा प्रकाशरूप बीजासच अंकुर फुटावा, २२६. त्याप्रमाणे वेढ्याला सोडीत असलेली व लीलेने अंग मोडीत असलेली ती कुंडलिनी शक्ति नाभी-स्थानाखालील कंदावर उठलेली दिसते, २२७. आधीच तिला पुष्कळ दिवसांची भूक लागलेली असते व तशात तिला डिवचल्याचे निमित्त होते.

मग ती जोराने सरळ वरती तोंड पसरते. २२८. अर्जुना, हृदयकोशाच्या खालच्या बाजूस जो वारा भरलेला असतो, त्या सगळ्या वायूस ती खाऊन टाकते. २२९. मुखाच्या ज्वाळांनी ती खालीवर व्यापते आणि मांसाचे घास खावयास लागते. २३०. जे जे ठिकाण मांसल असेल त्या ठिकाणी वरच्या वरच मोठा लचका तोडते. शिवाय हृदयाच्या ठिकाणचेहि एकदोन घास काढते. २३१. नंतर तळहात व तळपाय त्यातील रक्त, मांस वगैरे खाऊन वरच्या भागाचे भेदन करते व प्रत्येक अंगाच्या सांध्याचा झाडा घेते. २३२. आपला आश्रय तर सोडीत नाही, पण तेथेच राहून नखांचे देखील सत्त्व काढून घेते व त्वचा धुऊन पुसून त्या त्वचेला हाडांच्या सापळ्यास चिकटवून ठेविते. २३३. हाडांच्या नळ्या निरपून घेते व शिरांच्या काड्या ओरपून घेते. त्या वेळी बाहेरच्या केसांच्या बीजाची वाढ होण्याची शक्ति जळून जाते. २३४. मग तहानेने पीडित अशी ती सप्तधातूंचा समुद्र एका घोटात पिऊन टाकते व लागलीच शरीरात जिकडे तिकडे खडखडीत उन्हाळा करते. २३५. दोन्ही नाकपुड्यांतून बारा बोटे वाहात असलेल्या वायूला गच्च धरून त्यास आत मागे घालते. २३६. तेव्हां खालचा अपान-वायु वरती आकुंचित होतो आणि वरचा प्राणवायु खाली खेचतो; त्या प्राणापानांच्या भेटीमध्ये षट्-चक्रांचे नुसते पदर तेवढे उरतात. २३७. एऱ्हवी तरी प्राण व अपान या दोहोंचा तेव्हांच मिलाफ झाला असता; परंतु कुंडलिनी तेथे क्षणभर क्षोभलेली असते, म्हणून ती त्यांना म्हणते, 'तुम्ही येथे कोण ? चालते व्हा.' २३८. अर्जुना, ऐक. पृथ्वीचे सर्व धातु खाऊन कांही एक शिल्लक ठेवीत नाही आणि पाण्याचा भाग तर तेव्हांच चाटून पुसून टाकते. २३९. याप्रमाणे पृथ्वी व जल ही दोन्ही

होऊनि राहे । सुषुम्नेपाशीं ।। २४० ।। तेथ तृप्तीचेनि संतोषें । गरळ जें वमी मुखें । तेणें तियेचेनि पीयुषें । प्राणु जिये ।। ४१ ।। तो आगी आंतूनि निघे । परि सबाह्य निववूंचि लागे । ते वेळीं कसु बांधिती आंगें । सांडिला पुढती ।। ४२ ।। मार्ग मोडिती नाडीचे । नवविधपण वायूचें । जाय म्हणऊनि शरीराचे । धर्मु नाहीं ।। ४३ ।। इडा पिंगळा एकवटती । गांठी तिन्ही सुटती । साही पदर फुटती । चक्रांचे हे ।। ४४ ।। मग शशी आणि भानु । ऐसा कल्पिजे जो अनुमानु । तो वातीवरी पवनु । गिंवसितां न दिसे ।। ४५ ।। बुद्धीची पुळिका विरे । परिमळु घ्राणीं उरे । तोही शक्तीसवें संचरे । मध्यमेमाजी ।। ४६ ।। तंव वरिलेकडोनि ढाळें । चंद्रामृताचें तळें । कानवडोनि मिळे । शक्तिमुखीं ।। ४७ ।। तेणें नातकें रस भरे । तो सर्वांगामाजीं संचरे । जेथिंचा तेथ मुरे । प्राणपवनु ।। ४८ ।। तातलिये मुसे । मेण निघोनि जाय जैसें । मग कोंदली राहे रसें । वोतलेनि ।। ४९ ।। तैसें पिंडाचेनि आकारें । ते कळाचि कां अवतरे । वरी त्वचेचेनि पदरें । पांगुरली असे ।। २५० ।। जैशी आभाळाची बुंथी । करुनि राहे गभस्ती । मग फिटलिया दीप्ति । धरूं नये ।। ५१ ।। तैसा आहाचवरि कोरडा । त्वचेचा असे पातवडा । तो झडोनि जाय कोंडा । जैसा होय ।। ५२ ।। मग काश्मीराचे स्वयंभ । कां रत्नबीजा निघाले कोंभ । अवयवकांतीची भांब । तैसी दिसे ।। ५३ ।। नातरी संध्यारागींचे रंग । काढूनि वळिलें तें आंग । कीं अंतर्ज्योतीचें लिंग । निर्वाळिलें ।। ५४ ।। कुंकुमाचें भरींव । सिद्धरसाचें वोतींव । मज पाहतां सावेव । शांतिचि ते ।। ५५ ।। तें आनंदचित्रींचे लेप । नातरी महासुखाचें रूप । कीं संतोषतरूचें रोप । थांवलें जैसें ।। ५६ ।। तो कनकचंपकाचा कळा । कीं अमृताचा पुतळा । नाना सासिंनला मळा । कोंवळिकेचा ।। ५७ ।। हो कां जे शारदियेचिये वोले । चंद्रबिंब पाल्हेलें । कां तेजचि मूर्त बैसलें । आसनावरी ।। ५८ ।। तैसें शरीर होये । जे वेळीं कुंडलिनी चंद्र पिये । मग देहाकृती बिहे । कृतांतु गा ।। ५९ ।। वृद्धाप्य तरी बहुडे । तारुण्याची गांठी विघडे । लोपली उघडे । बाळदशा ।। २६० ।। वयसा तरी येतुलेवरी । एऱ्हवीं बळाचा बळार्थु करी । धैर्याची थोरी । निरुपम ।। ६१ ।। कनकद्रुमाचां पालवीं । रत्नकळिका नित्य नवी । नखें तैसीं बरवीं । नवीं निघती ।। ६२ ।। दांतही आन होती । परि अपाडें सानेजती । जैसी दुबाहीं बैसे पांती । हिरेयांची ।। ६३ ।। माणिकुलियांचिया कणिया । सावियाचि

भूते खाल्ल्यावर तिची संपूर्ण तृप्ति होते आणि मग ती शांत होऊन सुषुम्नेजवळ राहते. २४०. त्या वेळी तृप्त होऊन समाधान झाल्यावर ती तोंडाने जे गरळ ओकते, त्या गरळातील अमृताच्या योगाने प्राणवायु जगतो. २४१. तो गरळरूपी अमृताचा अग्नि तिच्या तोंडातून निघतो खरा, परंतु तो अग्नि ज्या वेळेस आत व बाहेर शांतच करू लागतो, त्या वेळेस सर्व गात्रांची गेलेली शक्ति पुन्हा येऊ लागते. २४२. नाड्यांचे वाहणे बंद पडते व (स्थानभेदाने असणारे) वायूचे नऊ प्रकार नाहीसे होतात, म्हणून शरीराचे धर्म राहत नाहीत. २४३. इडा व पिंगळा ह्या दोन्ही नाड्या एक होतात आणि तिन्ही गाठी सुटून सहा चक्रांचेहि पदर फुटतात. २४४. अनुमानिक कल्पनेने ठरविलेले डाव्या व उजव्या नाकपुडीतून वाहणारे चंद्रसूर्यरूपी वायु नाकापुढे कापूस धरून पाहिले तरी दिसत नाहीत. २४५. बुद्धीचा आकार (चैतन्यात) नाहीसा होतो व नाकामध्ये राहिलेली गंध घेण्याची जी शक्ति ती कुंडलिनीबरोबर सुषुम्ना नाडीत शिरते. २४६. तेव्हां वरच्या बाजूस हळूहळू चंद्रामृताचे तळे कलते होऊन ते चंद्रामृत कुंडलिनीच्या मुखात पडते. २४७. त्या नळीने (कुंडलिनीने) रस भरतो तो सर्वांगामध्ये संचार करतो व प्राणवायु जेथल्या तेथे मुरतो. २४८. तापलेल्या मुशीतील मेण निघून जाऊन ती मूस जशी नुसत्या ओतलेल्या रसानेच भरून राहते, २४९. त्याप्रमाणे शरीराच्या आकाराने जणू काय त्वचेचा पदर पांघरलेले मूर्तिमंत तेजच प्रकट झालेले असते. २५०. सूर्यावर ढगांचे आवरण आले असता त्याचे तेज झाकलेले असते. पण ते ढगांचे आवरण निघून गेल्यावर मग त्याचे तेज जसे आवरून धरता येत नाही; २५१. त्याप्रमाणे वरवर असणारा कातड्याचा कोरडा पापुद्रा कोंड्यासारखा झडून जातो. २५२. मग जणू काय मूर्तिमंत स्फटिकच अथवा रत्नरूप बीजास निघालेले अंकुरच की काय अशी अवयवांच्या कांतीची शोभा दिसते. २५३. अथवा संध्याकाळच्या आकाशरंगाचे रंग काढून बनविलेली मूर्ति किंवा प्रत्यक्ष आत्म्याचे शुद्ध लिंगच. २५४. केशराचे पूर्ण भरलेले किंवा अमृताचे ओतलेले, अथवा ते पाहतांना मला असे वाटते की, ती मूर्तिमंत शांतीच आहे, २५५. ते (योग्याचे शरीर) आनंदरूपी चित्राचा रंग अथवा ब्रह्मसुखाची प्रत्यक्ष मूर्तीच किंवा संतोषरूप झाडाचे जसे कांही बळावलेले रोप आहे. २५६. तो (योगी) सोनचाफ्याची मोठी कळी अथवा अमृताचा पुतळा किंवा नाजूकपणाचा भरास आलेला मळाच, २५७. किंवा शरदृऋतूच्या ओलाव्याने टवटवीत झालेले चंद्रबिंब अथवा आसनावर बसलेले मूर्तिमंत तेजच की काय ! २५८. ज्या वेळी कुंडलिनी चंद्रामृत पिते त्या वेळी शरीर असे होते. मग त्या देहाच्या आकाराला पाहून यम भितो. २५९. म्हातारपण मागे फिरते व तारुण्याचा वियोग होतो आणि गेलेली बाल्यावस्था येते. २६०. वय तर त्याचे एवढेसे तथापि जेवढी कृत्ये बलवान् पुरुष करू शकतो, तेवढी हा करतो आणि त्याच्या धैर्याच्या थोरवीला तर उपमा नाही. २६१. सोन्याच्या झाडाला पालवी फुटून जशी रत्नाची नित्य नवी कळी यावी, तशी चांगली नवी नखे येतात. २६२. दातहि नवे येतात. पण ते फार लहान असतात व ते असे दिसतात की, जणू काय दुतर्फा हिऱ्यांची रांगच बसली आहे. २६३. ज्याप्रमाणे माणिकाचे अणू येवढाले कण असावेत,

अणुमानिया । तैसिया सर्वांगीं उधवती अणिया । रोमांचिया ।। ६४ ।। करचरणतळें । जैसीं कां रातोत्पलें । पाखाळीं होती डोळे । काय सांगों ।। ६५ ।। निडाराचेनि कोंदाटें । मोतियें नावरती संपुटें । मग शिवणी जैशी उतटे । शुक्तिपल्लवांची ।। ६६ ।। तैशी पातियांचिये कवळिये न समाये । दिठी जाकळोनि निघों पाहे । आधिलीचि परी होये । गगना कळिती ।। ६७ ।। आइकें देह होय सोनियाचें । परि लाघव ये वायूचें । जे आपा आणि पृथ्वीचे । अंशु नाहीं ।। ६८ ।। मग समुद्रापैलाडी देखे । स्वर्गीचा आलोचु आइके । मनोगत वोळखे । मुंगियेचें ।। ६९ ।। पवनाचा वारिका वळघे । चाले तरी उदकीं पाउल न लागे । येणें येणें प्रसंगें । येती बहुता सिद्धि ।। २७० ।। आइकें प्राणाचा हात धरुनि । गगनाची पाउटी करूनी । मध्यमेचेनि दादरेहुनि । हृदया आली ।। ७१ ।। ते कुंडलिनी जगदंबा । जे चैतन्यचक्रवर्तीची शोभा । जिया विश्वबिजाचिया कोंभा । साउली केली ।। ७२ ।। जे शून्यलिंगाची पिंडी । जे परमात्मया शिवाची करंडी । जे प्राणाची उघडी । जन्मभूमी ।। ७३ ।। हें असो ते कुंडली । हृदयाआंतु आली । तंव अनाहताचां बोलीं । चावळे ते ।। ७४ ।। शक्तीचिया आंगा लागलें । बुद्धीचें चैतन्य होतें आलें । तें तेणें आइकिलें । अळुमाळु ।। ७५ ।। घोषाचां कुंडीं । नादचित्रांचीं रूपडीं । प्रणवाचिया मोडी । रेखिलीं ऐसीं ।। ७६ ।। हेंचि कल्पावें तरी जाणिजे । परी आतां कल्पितें कैचें आणिजे । परी नेणों काय गाजे । तिये ठायीं ।। ७७ ।। विसरोनि गेलों अर्जुना । जंव नाशु नाहीं पवना । तंव वाचा आथी गगना । म्हणऊनि घुमे ।। ७८ ।। तया अनाहताचेनि मेघें । मग आकाश दुमदुमों लागे । तंव ब्रह्मस्थानींचें बेगें । फिटलें सहजें ।। ७९ ।। आइकें कमळगर्भाकारें । जें महदाकाश दुसरें । जेथ चैतन्यें आधातुरें । करूनि असिजे ।। २८० ।। तया हृदयाचां परिवरीं । कुंडलिनिया परमेश्वरी । तेजाची शिदोरी । विनियोगिली ।। ८१ ।। बुद्धीचेनि शाकें । हातबोनें निकें । द्वैत जेथ न देखे । तैसें केलें ।। ८२ ।। ऐसी निजकांती हारविली । मग प्राणुचि केवळ जाहाली । ते वेळीं कैसी गमली । म्हणावी पां ।। ८३ ।। हो कां जे पवनाची पुतळी । पांघुरली होती सोनेसळी । ते फेडुनियां वेगळी । ठेविली तिया ।। ८४ ।। नातरी वारयाचेनि आंगें झगटली । दीपाची दिठी निमटली । कां लखलखोनि हारपली । वीजु गगनीं ।। ८५ ।। तैशी हृदयकमळवेऱ्हीं । दिसे सोनियाची

त्याप्रमाणे सहजच सर्व अंगावर रोमांचांची टोके वर येतात. २६४. तळहात व तळपाय हे तांबड्या कमळाप्रमाणे असतात व डोळे किती स्वच्छ होतात हे काय सांगू ! २६५. परिपूर्ण दशेला येऊन गच्च भरल्यामुळे मोत्ये शिंपीच्या गर्भात मावत नाहीत, म्हणून जसा शिंपेच्या दोन शकलांचा सांधा उकलतो, २६६. त्याप्रमाणे दृष्टि पापण्यांच्या पात्यांत न मावता त्या पात्यांना व्यापून बाहेर निघण्यास पाहते. दृष्टि पूर्वीचीच असते, परंतु ती आकाश व्यापणारी होते. २६७. अर्जुना, ऐक. त्याचा देह सोन्यासारख्या कांतीचा होतो, परंतु त्याला वायुसारखा हलकेपणा येतो. कारण की, त्याच्यात पृथ्वीचे व पाण्याचे अंश नसतात. २६८. मग तो समुद्राच्या पलीकडचे पाहतो, स्वर्गातील विचार ऐकतो व मुंगीच्या मनातील भाव ओळखतो. २६९. वायुरूप घोड्यावर बसतो व पाण्यावर चालला तरी पाण्यात पाऊल शिरत नाही. अशा अनेक सिद्धी त्यास प्रसंगानुसार प्राप्त होतात. २७०. अर्जुना, ऐक. प्राणवायूचा हात धरून आकाशाची पायरी करून, सुषुम्नारूप जिन्याने जी हृदयात आली, २७१. जी कुंडलिनी जगाची आई आहे, ब्रह्मरूपी सार्वभौमाची शोभा आहे व जिने विश्वाच्या बीजाच्या कोंभाला सावली केली आहे (आश्रय दिला आहे); २७२. जी निराकार परमात्म्याचे चिन्ह दाखविणारी पिंडी, जी परब्रह्मरूपी शिवाची संबळी व जी प्राणाची उघडउघड जन्मभूमि आहे. २७३. हे असो ती कुंडलिनी हृदयात (अनाहत चक्रात) येते, तेव्हां ती अनाहताच्या शब्दाने बोलते. २७४. कुंडलिनीला चिकटून राहिलेले जे बुद्धीचे ज्ञान (तिच्याबरोबर) आले होते, त्या ज्ञानाने तो (अनाहत) शब्द किंचित् ऐकला. २७५. घोषाच्या (परा वाणीच्या) कुंडात नाद (मध्यमारूपी) चित्रांची रूपडी ॐकाराच्या आकारासारखी रेखलेली असतात. २७६. याची कल्पना करता येईल तर समजून घेता येईल पण आता कल्पना करणारे (मन) कोठून आणावे, तर त्या ठिकाणी काय वाजते ते कळत नाही. २७७. अर्जुना, पण ते तसे नव्हे, विसरून सांगण्याचेच राहिले; ते काय म्हणशील, तर जोपर्यंत वायूचा नाश झाला नाही, तोपर्यंत हृदयाकाशात शब्द असतो. म्हणून तो अनाहत शब्द घुमतो असे समज. २७८. मग त्या अनाहतरूप मेघाने आकाश दुमदुमायला लागते, तेव्हां ब्रह्मस्थानाचे द्वार आपोआप उघडते. २७९. अर्जुना, ऐक. कमळाच्या गर्भाच्या आकाराप्रमाणे जे मूर्ध्निआकाश आहे ते दुसरे महाकाशच आहे. त्या मूर्ध्न्याकाशाच्या ठिकाणी चैतन्य अर्धे भोजन करून (अतृप्त) असते. २८०. त्या चैतन्याला हृदयाकाशाच्या माजघरात आणणारी कुंडलिनी देवी ही आपल्या तेजाची शिदोरी अर्पण करते. (ती कशी तर,) २८१. द्वैत ज्याला पाहणार नाही असा बुद्धीच्या भाजीसह हातात घेतलेला चांगला नैवेद्य अर्पण केला. २८२. याप्रमाणे आपले तेज अर्पण केल्यावर ती कुंडलिनी केवळ प्राणवायुरूप होते. तेव्हा ती कशी भासते म्हणून म्हणाल तर, २८३. जशी एखादी वाऱ्याची पुतळी असावी व तिने पीतांबर नेसलेला असावा आणि मग तिने वस्त्र सोडून ठेवावे; २८४. अथवा वाऱ्याची झुळूक लागून दिव्याची ज्योत नाहीशी व्हावी किंवा आकाशात वीज चमकून अदृश्य व्हावी, २८५. अथवा हृदय कमळापर्यंत जणू काय सोन्याची सरी अथवा प्रकाशरूप जलाचा झरा जसा कांही

जैशी सरी । नातरी प्रकाशजळाची झरी । वाहत आली ॥ ८६ ॥ मग तिये हृदयभूमी पोकळे । जिराली कां एके वेळे । तैसें शक्तीचे रूप मावळे । शक्तीचिमाजी ॥ ८७ ॥ तेव्हां तरी शक्तीचि म्हणिजे । एऱ्हवीं तो प्राणु केवळ जाणिजे । आतां नाद बिंदु नेणिजे । कलाज्योती ॥ ८८ ॥ मनाचा हन मारु । कां पवनाचा धरु । ध्यानाचा आदरु । नाहीं परी ॥ ८९ ॥ हे कल्पना घे सांडी । ते नाहीं इये परवडी । हे महाभूतांची फुडी । आटणी देखा ॥ २९० ॥ पिंडें पिंडाचा ग्रासु । तो हा नाथसंकेतींचा दंशु । परि दाऊनि गेला उद्देशु । महाविष्णु ॥ ९१ ॥ तया ध्वनिताचें केणें सोडुनी । यथार्थाची घडी झाडुनी । उपलविली म्यां जाणुनी । ग्राहीक श्रोते ॥ ९२ ॥

युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः । शांतिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥ १५ ॥

ऐकें शक्तीचें तेज लोपे । तेथ देहीचें रूप हारपे । मग तो डोळियांचि माजि लपे । जगाचिया ॥ ९३ ॥ एऱ्हवीं आधिलाचि ऐसें । सावयव तरी असे । परी वायूचें कां जैसें । वळिलें होय ॥ ९४ ॥ नातरी कर्दळीचा गाभा । बुंथी सांडोनी उभा । कां अवयवचि नभा । निवडला तो ॥ ९५ ॥ तैसें होय शरीर । तै तें म्हणिजे खेचर । हें पद होतां चमत्कार । पिंडजनीं ॥ ९६ ॥ देखें साधकु निघोनि जाये । मागां पाउलांची वोळ राहे । तेथ ठायीं ठायीं होये । हे अणिमादिक ॥ ९७ ॥ परि तेणें काय काज आपणपयां । अवधारीं ऐसा धनंजया । लोप आथी भूतत्रया । देहींचा देहीं ॥ ९८ ॥ पृथ्वीतें आप विरवी । आपातें तेज जिरवी । तेजातें पवनु हरवी । हृदयामाजीं ॥ ९९ ॥ पाठीं आपण एकला उरे । परि शरीराचेनि अनुकारें । मग तोही निगे अंतरें । गगना मिळे ॥ ३०० ॥ ते वेळीं कुंडलिनी हे भाष जाये । मारुत ऐसें नाम होये । परि शक्तिपण तें आहे । जंव न मिळे शिवीं ॥ १ ॥ मग जालंधर सांडी । ककारांत फोडी । गगनाचिये पाहाडीं । पैठी होय ॥ २ ॥ ते ॐकाराचिये पाठी । पाय देत उठाउठी । पश्यंतीचिये पाउटी । मागां घाली ॥ ३ ॥ पुढां तन्मात्रा अर्धवेरी । आकाशाचां अंतरीं । भरती गमे सागरीं । सरिता जैशी ॥ ४ ॥ मग ब्रह्मरंध्रीं स्थिरावोनी । सोऽहंभावाचिया बाह्या पसरूनी । परमात्मलिंगा धांवोनी । आंगा घडे ॥ ५ ॥ तंव महाभूतांची जवनिक फिटे । मग दोहींसि होय झटें । तेथ गगनासकट आटे । समरसीं तिये ॥ ६ ॥ पैं मेघाचेनि मुखीं निवडला । समुद्र कां वोघीं पडिला । तो मागुता जैसा आला ।

वाहात आला आहे अशी ती दिसते. २८६. मग तो प्रकाशाचा झरा जसा हृदयाच्या पोकळ भूमीत एकदम जिरावा त्याप्रमाणे शक्तीचे रूप शक्तीमध्येच मावळते. २८७. तेव्हां तरी शक्तीच म्हणतात, पण वास्तविक तो प्राणवायूच आहे असे समज. आता त्यास नाद, बिंदू, कला व ज्योति असे चारी धर्म नसतात. २८८. मनाचा निग्रह करणे किंवा प्राणवायूचा निरोध करणे किंवा ध्यान करावेसे वाटणे हे प्रकार येथे राहत नाहीत. २८९. ही कल्पाना घे, ती कल्पना टाक हे प्रकार तेथे नाहीत. (कारण) ही स्थिति पंचमहाभूतांची पक्की आटणी (नाश) आहे असे समज. २९०. पिंडाने पिंडाचा ग्रास करणे (पंचमहाभूतांनी पंचमहाभूतांचा लय करावयाचा) हे आदिनाथ जे शंकर यांच्या अंतरंग खुणेचे मर्म आहे. परंतु हे मर्म श्रीविष्णु (श्रीकृष्ण) दाखवून गेले. २९१. त्या संकेतरूपी सणंगाच्या गूढपणाची बंधने सोडून यथार्थाची घडी साफ करून, श्रोते (हे या मालाचे योग्य) गिऱ्हाईक आहेत, असे समजून, त्यांच्यापुढे घडी उलगडून मी हे सणंग ठेविले. (असे ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात.) २९२.

मनाचे नियमन केलेला व याप्रमाणे मनाला सदा युक्त करणारा योगी, जिचे पर्यवसान मोक्षामध्ये आहे, अशी मत्स्वरूप शांति प्राप्त करून घेतो. १५.

अर्जुना, ऐक. कुंडलिनीचे तेज (जेव्हां) लय पावते, तेव्हा देहाचा आकार नाहीसा होतो, (देह वायुरूप बनतो.) तो याप्रमाणे सूक्ष्म झाल्यामुळे मग त्या योग्याला लोकांच्या डोळ्यातच लपता येते. २९३. वास्तविक तो देह पूर्वीप्रमाणेच सावयव असतो, परंतु (आता) तो देह जसा वायूचाच बनविलेला असावा असा होतो. २९४. अथवा केळीतील पोकळीवरील सोपटे काढून टाकून ती पोकळी जशी उभी करावी किंवा आकाशालाच अवयव उत्पन्न व्हावेत तसा तो दिसतो. २९५. असे ज्या वेळेस शरीर होते, तेव्हा त्यास खेचर (गगनविहारी) म्हणतात. देहधारी लोकांत असे रूप होणे म्हणजे मोठा चमत्कार आहे. २९६. पहा, साधक निघून गेल्यावर मागे जी पावलांची ओळ राहते, तेथे ठिकठिकाणी अणिमादिक सिद्धि उत्पन्न होतात. (म्हणजे साधकाची जी जी भूमिका सिद्ध होईल, त्या त्या ठिकाणी अणिमादिक सिद्धि त्यास प्राप्त होत जातात.) २९७. पण आपल्याला त्या सिद्धींशी काय काम आहे ? अर्जुना, ऐक. देहाच्या देहातच तीनहि भूतांचा असा लोप होतो. २९८. पृथ्वीला पाणी नाहीसे करते, पाण्याला तेज नाहीसे करते व तेजाला वायु हृदयामध्ये नाहीसा करतो. २९९. नंतर प्राणवायु एकटा उरतो. पण तो शरीराच्या आकाराने असतो. मग तोहि कांही वेळाने निघून मूर्ध्निआकाशात मिळतो. ३००. त्या वेळी कुंडलिनी ही भाषा जाते व तिला 'मारुत' असे नांव येते. पण जोपर्यंत ती शिवाशी एक होत नाही, तोपर्यंत तिचे शक्तिपण असतेच. ३०१. मग ती प्राणवायुरूपशक्ति जालंदर बंधाचे उल्लंघन करून टाळ्यावरती नऊ इंद्रियांचे ऐक्य होण्याचे जे काकीमुख म्हणून स्थान आहे, त्याचा भेद करून मग मूर्ध्न्याकाशरूपी पहाडावर जाऊन राहते. ३०२. ती ॐकाराच्या पाठीवर तत्काळ पाय देऊन पश्यंती वाणीची पायरी मागे टाकते. ३०३. पुढे समुद्रात जशा नद्या मिळालेल्या दिसतात, त्याप्रमाणे अर्धमात्रा-पर्यंतच्या ॐकाराच्या मात्रा मूर्ध्निआकाशात मिळतात. ३०४. मग ब्रह्मरंध्राच्या ठिकाणी स्थिर होऊन, 'ते ब्रह्म मी' या भावनारूप बाहू पसरून त्वरेने परब्रह्मरूप लिंगाशी ऐक्य पावते. ३०५. तेव्हां पंचमहाभूतांचा पडदा नाहीसा होऊन मग शक्ति आणि परमात्मा यांचे ऐक्य होते; त्या ऐक्यात मूर्ध्निआकाशासकट सगळ्यांचा लय होतो. ३०६. मेघांच्या द्वाराने समुद्रापासून वेगळे झालेले समुद्राचे पाणी, नदीच्या ओघात पडून,

आपणपेयां ।। ७ ।। तेवीं पिंडाचेनि मिषें । पदीं पद प्रवेशे । तें एकत्व होय तैसें । पंडुकुमरा ।। ८ ।। आतां दुजें हन होतें । कीं एकचि हें आइतें । ऐशिये विवंचनेपुरतें । उरेचिना ।। ९ ।। गगनीं गगन लया जाये । ऐसें जें कांहीं आहे । तें अनुभवें जो होये । तो होऊनि ठाके ।। ३१० ।। म्हणोनि तेथिंची मातु । न चढेचि बोलाचा हातु । जेणें संवादाचिया गांवाआंतु । पैठी कीजे ।। ११ ।। अर्जुना एऱ्हवीं तरी । इया अभिप्रायाचा जे गर्वु धरी । ते पाहें पां वैखरी । दुरी ठेली ।। १२ ।। भ्रूलता मागलीकडे । तेथ मकारार्चेचि आंग न मांडे । सडेया प्राणा सांकडें । गगना येतां ।। १३ ।। पाठीं तेथेंचि तो भासळला । तंव शब्दाचा दिवो मावळला । मग तयाहि वरी आटु भविन्नला । आकाशाचा ।। १४ ।। आतां महाशून्याचां डोहीं । जेथ गगनासीचि ठावो नाहीं । तेथ तागा लागेल काई । बोलाचा या ।। १५ ।। म्हणूनि आखरामाजि सांपडे । कीं कानावरी जोडे । हें तैसें नव्हे फुडें । त्रिशुद्धी गा ।। १६ ।। जैं कहीं दैवें । अनुभविलें फावे । तैं आपणचि हें ठाकावें । होऊनियां ।। १७ ।। पुढती जाणणें तें नाहींचि । म्हणोनि असो किती हेंचि । बोलावें आतां वायांचि । धनुर्धरा ।। १८ ।। ऐसें शब्दजात माघौतें सरे । तेथ संकल्पाचें आयुष्य पुरे । वाराही जेथ न शिरे । विचाराचा ।। १९ ।। जें उन्मनियेचें लावण्य । जें तुर्येचें तारुण्य । अनादि जें अगण्य । परमतत्त्व ।। ३२० ।। जें आकाराचा प्रांतु । जें मोक्षाचा एकांतु । जेथ आदि आणि अंतु । विरोनी गेले ।। २१ ।। जें विश्वाचें मूळ । जें योगद्रुमाचें फळ । जें आनंदाचें केवळ । चैतन्य गा ।। २२ ।। जें महाभूतांचें बीज । जें महातेजाचें तेज । एवं पार्था जें निज । स्वरूप माझें ।। २३ ।। ते हे चतुर्भुज कोंभेली । जयाची शोभा रूपा आली । देखोनि नास्तिकीं नोकिलीं । भक्तवृंदें ।। २४ ।। तें अनिर्वाच्य महासुख । पैं आपणचि जाहले ते पुरुष । जयांचे कां निष्कर्ष । प्राप्तिवेरीं ।। २५ ।। आम्हीं साधन हें जें सांगितलें । तेंचि शरीर जिहीं केलें । ते आमुचेनि पाडें आले । निर्वाळलेया ।। २६ ।। परब्रह्माचेनि रसें । देहाकृतीचिये मुसे । वोतींव जाहले तैसे । दिसती आंगें ।। २७ ।। जरि हे प्रतीति हन अंतरीं फांके । तरी विश्वचि हें अवघें झांके । तंव अर्जुन म्हणे निकें । साचचि जी हें ।। २८ ।। कां जे आपण आतां देवो । हा बोलिले जो उपावो । तो प्राप्तीचा ठावो । म्हणोनि घडे ।। २९ ।। इये अभ्यासीं जे दृढ होती । ते भरवसेनि ब्रह्मत्वा येती ।

नदीच्या रूपाने जसे पुनः समुद्रास मिळते, (तो समुद्रच नदीच्या रूपाने आपण आपणास मिळतो,) ३०७. हे अर्जुना, त्याप्रमाणे शरीराच्या द्वारे जेव्हां शक्तिरूप टाकून शिवच शिवात मिळतो, तेव्हां ते एकत्व वरील समुद्राच्या ऐक्याप्रमाणे आहे. ३०८. आता द्वैत होते की हे स्वरूप स्वतःसिद्ध एकच होते असा विचार करण्यापुरतीहि जागा उरतच नाही. ३०९. चिदाकाशात मूर्ध्निआकाश लयास जाते, अशी जी कांही स्थिति आहे, ती अनुभवाने जो होईल त्यालाच ती प्राप्त होईल. ३१०. म्हणून त्या स्थितीचे वर्णन शब्दांनी सांगताच येत नाही आणि शब्दांनी सांगता येईल तेव्हांच ती गोष्ट संवादाच्या गावात स्थापित करता येईल. (अर्थात् शब्दांनीच सांगता येत नाही तर तिच्याविषयी संवादहि होणे शक्य नाही.) ३११. अर्जुना, सहज विचार करून पाहिले, तर हा अभिप्राय सांगण्याचा गर्व जी वैखरी धरते, ती वाचा या ब्रह्मस्थितीपासून फार दूर राहिली. ३१२. भुवईच्या मागच्या बाजूस (आज्ञाचक्रात) मकाराचे स्वरूप राहत नाही; इतकेच नव्हे तर एकट्या प्राणवायूला गगनास येण्याला संकट पडते. ३१३. नंतर तो प्राणवायु तेथेच (मूर्ध्निआकाशात) मिळाला तेव्हां शब्दाचा दिवस मावळला. मग त्यानंतर आकाशाचाहि लय झाला. ३१४. आता परब्रह्मरूपी डोहात जेथे आकाशाचाच थांग लागत नाही, तेथे या शब्दरूपी (नाव ढकलण्याच्या) वेळूचा लाग लागेल काय ? ३१५. या कारणास्तव ती ब्रह्मस्थिति अक्षरांत सांपडेल (शब्दांनी सांगता येईल) अथवा कानांनी ऐकता येईल, अशी खरोखर नाही, हे त्रिवार सत्य आहे. ३१६. जेव्हां कधी तरी दैवयोगाने ते अनुभवाला प्राप्त होईल, तेव्हां ते आपणच होऊन राहावे असे ते आहे. ३१७. अर्जुना, तद्रूप झाले म्हणजे त्यापुढे आता जाणणे कांही उरले नाही म्हणून आता हे राहू दे. हेच व्यर्थ किती बोलावे ? ३१८. याप्रमाणे शब्दमात्र जेथून माघारी परततो, जेथे संकल्प नाहीसा होतो व विचाराचा वाराहि जेथे प्रवेश करू शकत नाही; ३१९. जे परमात्मतत्त्व मनरहित अवस्थेचे सौंदर्य आहे व चौथ्या ज्ञानरूप अवस्थेचे तारुण्य आहे आणि जे नित्यसिद्ध व अमर्याद आहे; ३२०. जे आकाराचा शेवट आहे, जे मोक्षाचे निश्चयाचे ठिकाण आहे, ज्या ठिकाणी आरंभ आणि शेवट ही नाहीशी झाली आहेत. ३२१. जे त्रैलोक्याचे कारण आहे, जे अष्टांगयोगरूप वृक्षाचे फळ आहे व जे आनंदाची केवळ जीवनकला आहे, ३२२. जे पंचमहाभूतांचे बीज आहे, जे सूर्याचे तेज आहे त्याप्रमाणे अर्जुना, जे माझे खास स्वरूप आहे. ३२३. नास्तिकांनी भक्तांचे समुदाय पराभव केलेले पाहून ज्याची (निर्गुणस्वरूपाची) शोभा व्यक्ततेला आली, तीच ही आकाराला आलेली चतुर्भुज मूर्ति होय. ३२४. ज्या पुरुषांचे निश्चय प्राप्तीपर्यंत टिकतात, ते पुरुष असे हे शब्दातीत उत्कृष्ट सुख आपणच बनतात. ३२५. आम्ही जे हे अष्टांगयोगरूपी साधन सांगितले, त्या साधनाची मूर्तीच आपले शरीर ज्यांनी केले, ते योगाभ्यासाने शुद्ध झाल्यावर आमच्या बरोबरीला आले. ३२६. देहाकृतीच्या मुशीत परब्रह्मरस ओतून तयार केलेली (जणू काय) मूर्तीच ते शरीराने दिसतात. ३२७. जर हा अनुभव अंतःकरणात प्रकाशेल तर हे सर्व जग मावळेल. तेव्हां अर्जुन म्हणाला, ठीक. हे खरे आहे महाराज. ३२८. कारण की आता देवा, आपण जो हा उपाय सांगितला, तो ब्रह्मप्राप्तीचे ठिकाण आहे, म्हणून त्या उपायाने ब्रह्मप्राप्ति होते. ३२९. याचा दृढनिश्चयाने जे अभ्यास करतात, ते खात्रीने ब्रह्मत्वास प्राप्त होतात, हे आपल्या सांगण्याच्याच रीतीवरून मला

हें सांगतियाचि रीती । कळलें मज ।। ३३० ।। देवा गोठीचि हे ऐकतां । बोधु उपजतसे चित्ता । मा अनुभवें तल्लीनता । नव्हेल केवीं ।। ३१ ।। म्हणऊनि एथ कांहीं । अनारिसें नाहीं । परी नावभरी चित्त देईं । बोला एका ।। ३२ ।। आतां कृष्णा तुवां सांगितला योगु । तो मना तरी आला चांगु । परि न शके करूं पांगु । योग्यतेचा ।। ३३ ।। सहजें आंगिक जेतुली आहे । तेतुलियाची जरी सिद्धि जाये । तरी हाचि मार्गु सुखोपायें । अभ्यासीन ।। ३४ ।। नातरी देवो जैसें सांगतील । तैसें आपणपां जरी न ठकेल । तरी योग्यतेवीण होईल । तेंचि पुसों ।। ३५ ।। जीवींचिये ऐसी धारण । म्हणोनि पुसावया जाहलें कारण । मग म्हणे तरी आपण । चित्त देइजो ।। ३६ ।। हां हो जी अवधारिलें । हें जें साधन तुम्हीं निरूपिलें । तें आवडतयाहि अभ्यासिले । फावों शके ।। ३७ ।। कीं योग्यतेवीण नाहीं । ऐसें हन आहे कांहीं । तेथ कृष्ण म्हणती तरी काई । धनुर्धरा ।। ३८ ।। हें काज कीर निर्वाण । परि आणिकहि जें कांहीं साधारण । तेंहि अधिकाराचे वोडवेविण । काय सिद्धि जाय ।। ३९ ।। पैं योग्यता जे म्हणिजे । ते प्राप्तीची अधीन जाणिजे । कां जें योग्य होउनि कीजे । तें आरंभीं फळे ।। ३४० ।। तरी तैसी एथ कांहीं । सावियाचि केणी नाहीं । आणि योग्यांची काई । खाणी असे ।। ४१ ।। नावेक विरक्तु । जाहला देहधर्मीं नियतु । तरि तोचि नव्हे व्यवस्थितु । अधिकारिया ।। ४२ ।। येतुलालिये आयणीमाजि येवढें । योग्यपण तूंतेंही जोडे । ऐसें प्रसंगें सांकडें । फेडिलें तयाचें ।। ४३ ।। मग म्हणे गा पार्था । ते हे ऐसी व्यवस्था । अनियतासि सर्वथा । योग्यता नाहीं ।। ४४ ।।

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः । न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ।। १६ ।।

जो रसनेंद्रियाचा अंकिला । कां निद्रेसी जीवें विकला । तो नाहीं एथ म्हणितला । अधिकारिया ।। ४५ ।। अथवा आग्रहाचिये बांदोडी । क्षुधा तृषा कोंडी । आहारातें तोडी । मारूनियां ।। ४६ ।। निद्रेचिया वाटा नवचे । ऐसा दृढिवेचेनि अवतरणें नाचे । तें शरीरचि नव्हे तयाचें । मा योगु कवणाचा ।। ४७ ।। म्हणोनि अतिशयें विषयसेवावा । तैसा विरोध न व्हावा । कां सर्वथा निरोधु करावा । हेंही नको ।। ४८ ।।

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु । युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।। १७ ।।

आहार तरी सेविजे । परी युक्तीचेनि मापें मविजे । क्रियाजात आचरिजे । तयाचि स्थिती ।। ४९ ।। मपितला बोली बोलिजे । मितलां पाउलीं चालिजे ।

समजले. ३३०. देवा, योगाचे हे वर्णनच केवळ ऐकले असता चित्तात ज्ञान उत्पन्न होते, तर मग अनुभवाने तल्लीनता कशी होणार नाही ? ३३१. म्हणून तुझ्या सांगण्यात कांही अन्यथा नाही, परंतु क्षणभर माझ्या एका बोलण्याकडे लक्ष दे. ३३२. कृष्णा, तू जो आता योग सांगितलास, तो माझ्या मनाला तर चांगलाच पटला. परंतु माझ्या ठिकाणी अधिकाराची उणीव असल्यामुळे मी त्याचे अनुष्ठान करू शकत नाही. ३३३. माझ्या अंगात स्वभावतः जितकी योग्यता आहे, तेवढ्याच योग्यतेने जर हा अभ्यास सिद्धीला जाईल, तर याच मार्गाचा मी सुखाने अभ्यास करीन. ३३४. अथवा देव जसे सांगतील, तसे जर आपल्या हातून होणार नसेल, तर योग्यतेशिवाय जे होण्याजोगे असेल, तेच विचारू. ३३५. माझ्या मनाची अशी समजूत झाली म्हणून पुसण्याचे प्रयोजन पडले म्हणून मी (अर्जुन) म्हणतो, आपण (इकडे) लक्ष द्यावे. ३३६. अहो महाराज, ऐकले का ? तुम्ही जे हे साधन सांगितले, त्याचे वाटेल त्याने अनुष्ठान केले, तर ते साध्य होईल काय ? ३३७. अथवा, योग्यतेशिवाय प्राप्त होत नाही, असे कांही (येथे) आहे ? (असे अर्जुनाने विचारले.) तेव्हां श्रीकृष्ण म्हणतात, अर्जुना, हे तू काय विचारतोस ? ३३८. ही तर अत्यंत उच्च दर्जाची गोष्ट आहे; पण इतर कांही साधारण काम असते, ते तरी अधिकाराच्या योग्यतेशिवाय सिद्धीस जाते काय ? ३३९. परंतु योग्यता जी म्हणावयाची ती प्राप्तीच्या आधीन आहे, असे समजावे; कारण योग्य होऊन जे करावे, ते आरंभीच फलदायक होते. ३४०. तर तसा कांही येथे योग्यता हा सहज बाजारात मिळणारा माल नाही; आणि योग्य पुरुषांची खाणी आहे काय ? ३४१. थोडासा विरक्त असून देहाच्या गरजा ज्याने आवरल्या आहेत, तोच या कामी योग्य अधिकारी नाही काय ? ३४२. एवढ्या युक्तीने एवढी योग्यता तुलाहि प्राप्त होईल. (ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात की,) अशी त्याची अडचण देवांनी ओघानेच दूर केली. ३४३. मग देव पुढे म्हणतात, अर्जुना, त्याचा असा नियम आहे की, जो अनियमित वागतो त्यास मुळीच योग्यता नाही. ३४४.

पण हे अर्जुना, अति खाणारा, (अथवा) अगदीच न खाणारा, (किंवा) अति झोप घेणारा, (अथवा) मुळीच झोप न घेणारा, असा (जो असेल) त्याला योग प्राप्त होणार नाही. १६.

जो जिव्हेच्या आधीन आहे किंवा झोपेला जीवापासून वाहिलेला आहे, तो योगाविषयी अधिकारी आहे असे म्हणता येत नाही. ३४५. अथवा, जो हट्टाच्या बंधनाने भूक व तहान कोंडतो व भुकेला मारून आहार तोडतो; ३४६. व जो निद्रेच्या वाटेस जात नाही याप्रमाणे ज्याच्या ठिकाणी हट्टाचा पूर्ण संचार होऊन जो नाचतो, त्याचे ते शरीरच त्याच्या ताब्यात राहणार नाही, तर मग योग कोण करणार ? ३४७. म्हणून विषयांचे अतिसेवन करावे अशी विरोधी बुद्धि नसावी किंवा वाजवीपेक्षा फाजील नियमन करणे हेहि कामाचे नाही. ३४८.

ज्याचे खाणे व हिंडणे परिमित आहे, जो सर्व कर्मे मापून करतो, ज्याची निद्रा व जागर परिमित आहेत, त्याला (हा) योग (संसाररूपी) दुःखाचा नाश करणारा होतो. १७.

अन्न तर सेवन करावे, परंतु नियमाच्या मापाने मोजलेले असावे; त्याचप्रमाणे इतर सर्व क्रिया कराव्यात. ३४९. मोजके शब्द बोलावेत, नियमित पावलांनी चालावे व एका योग्य वेळी

निद्रेही मानु दीजे । अवसरें एकें ॥ ३५० ॥ जागणें जरी जाहलें । तरी व्हावें तें मितलें । येतुलेनि धातुसाम्य संचलें । असेल सुखें ॥ ५१ ॥ ऐसें युक्तिचेनि हातें । जैं इंद्रियां वोपिजे भातें । तैं संतोषासी वाढतें । मनचि करी ॥ ५२ ॥

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते । निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥ १८ ॥

बाहेर युक्तीची मुद्रा पडे । तंव आंत सुख वाढे । तेथें सहजेंचि योगु घडे । नाभ्यासितां ॥ ५३ ॥ जैसें भाग्याचिये भडसें । उद्यमाचेनि मिसें । मग समृद्धिजात आपैसें । घर रिघे ॥ ५४ ॥ तैसा युक्तिमंतु कौतुकें । अभ्यासाचिया मोहरा ठाके । आणि आत्मसिद्धीचि पिके । अनुभवु तयाचा ॥ ५५ ॥ म्हणोनि युक्ति हे पांडवा । घडे जया सदैवा । तो अपवर्गीचिये राणिवा । अळंकरिजे ॥ ५६ ॥

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता । योगिनो यतचित्तस्य युंजतो योगमात्मनः ॥ १९ ॥

युक्ति योगाचें आंग पावे । ऐसें प्रयाग होय जे बरवें । तेथ क्षेत्रसंन्यासें स्थिरावें । मानस जयाचें ॥ ५७ ॥ तयातें योगयुक्त म्हण । हेंहीं प्रसंगें जाण । तें दीपाचें उपलक्षण । निर्वातींचिया ॥ ५८ ॥ आतां तुझें मनोगत जाणोनि । कांहीं एक आम्ही म्हणोनि । तें निकें चित्त देउनि । परिसावें गा ॥ ५९ ॥ तूं प्राप्तीची चाड वाहसी । परि अभ्यासीं दक्षु नव्हसी । तें सांग पां काय बिहसी । दुवाडपणा ॥ ३६० ॥ तरी पार्था हें झणें । सायास घेशी हो मनें । वायां बागूल इयें दुर्जनें । इंद्रियें करिती ॥ ६१ ॥ पाहें पां आयुष्याचा अढळ करी । जें सरतें जीवित वारी । तया औषधातें वैरी । काय जिव्हा न म्हणे ॥ ६२ ॥ ऐसें हितासि जें जें निकें । तें सदाचि यां इंद्रियां दुखे । एऱ्हवीं सोपें योगासारिखें । कांहीं आहे ॥ ६३ ॥

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया । यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥ २० ॥

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् । वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥ २१ ॥

म्हणोनि आसनाचिया गाढिका । जो आम्हीं अभ्यासु सांगितला निका । तेणें होईल तरी हो कां । निरोधु यया ॥ ६४ ॥ एऱ्हवीं तरी येणें योगें । जैं इंद्रिया विंदाण लागे । तैं चित्त भेटों रिगे । आपणपेयां ॥ ६५ ॥ परतोनि पाठिमोरें ठाके । आणि आपणियांतें आपण देखे । देखतखेंवो वोळखे । म्हणे तत्त्व तें मी ॥ ६६ ॥ तिये ओळखीचिसरिसें । सुखाचियां साम्राज्यीं बैसे । चित्तपण

झोपेलाहि मान द्यावा. ३५०. जागावयाचे जरी झाले, तरी तेहि परिमितच असावे. एवढ्याने अनायासे कफवातादि सर्व धातूंची समता राहील. ३५१. अशा नियमितपणाने इंद्रियांना विषय दिले असता मनच संतोषाला वाढविते. ३५२.

जेव्हां नियमन केलेले असे चित्त आत्म्याच्या ठिकाणी लय पावते, (आणि जेव्हां) सर्व प्रकारच्या इच्छांविषयी (साधक) निरिच्छ होतो, तेव्हां त्याला योग सिद्ध झाला असे म्हणतात. १८.

(मग) बाह्येंद्रियांना नियमितपणाचे वळण पडते आणि मग अंतःकरणात सुख वाढते. अशा स्थितीत अभ्यासाचे कष्ट न पडता योगाचा अभ्यास सहजच होतो. ३५३. ज्याप्रमाणे दैवाचा उदय झाला असता, मग उद्योगाचे निमित्त होते; नंतर सर्व ऐश्वर्ये आपोआप घरी चालत येतात, ३५४. त्याप्रमाणे नियमाने वागणारा पुरुष ज्या वेळेस लीलेने आपला मोर्चा योगाभ्यासाकडे वळवितो, त्याच वेळेला त्याचा अनुभव आत्मप्राप्तीरूपाने पिकतो. ३५५. म्हणून अर्जुना, हा नियमितपणा ज्या भाग्यवानाच्या हातून घडतो, तो पुरुष मोक्षाच्या राज्याने अलंकृत होतो. ३५६.

निवाऱ्याच्या जागी असलेला दिवा ज्याप्रमाणे हालत नाही, तीच उपमा चित्ताचे नियमन केलेल्या व आत्मयोगाचे अनुष्ठान करणाऱ्या योगी मनुष्यासंबंधाने जाणावी. १९.

नियम आणि योग ज्या वेळी एकत्र होतात व असा दोघांचा प्रयागरूप चांगला संगम जेथे होतो, त्या ठिकाणी ज्याचे मन क्षेत्रसंन्यास करून स्थिर होते, ३५७. त्याला तू योगयुक्त म्हण. त्या पुरुषाच्या मनाच्या स्थितीला निर्वात स्थलीच्या दिव्याची उपमा योग्य होईल, हेहि तू प्रसंगानुसार समज. ३५८. आता तुझ्या मनातील अभिप्राय ओळखून तुला मी कांही थोडे सांगतो, ते तू चांगले चित्त देऊन ऐक. ३५९. तू प्राप्तीची इच्छा बाळगतोस, परंतु अभ्यास करण्याविषयी तत्पर असत नाहीस; तर सांग बाबा, तू कठीणपणाला भितोस काय ? ३६०. तरी अर्जुना, यात कष्ट आहेत, असा तुझ्या मनाचा ग्रह कदाचित् होऊन बसेल, तर तो तसा होऊ देऊ नकोस. ही दुष्ट इंद्रिये याचा उगाच बाऊ करतात. ३६१. पहा बरे, आयुष्याला स्थिर करणारे व संपत आलेल्या जीविताला मागे आणणारे जे औषध त्याला जिव्हा शत्रु समजत नाही काय ? ३६२. त्याप्रमाणे आपल्या हितास जे जे चांगले, ते या इंद्रियांना सदोदित दुःखकारक वाटते. एऱ्हवी योगासारखे सोपे कांही आहे काय ? ३६३.

जेथे योगाच्या अभ्यासाने नियमन पावलेले चित्त विषयांपासून परावृत्त होते; जेथे साधक आपण आपल्याला पाहून आत्मस्वरूपी सुख पावतो; २०. जे सुख सर्वोत्कृष्ट आहे, जे (केवळ) बुद्धिगम्य आहे, जे इंद्रियांना अगोचर आहे व जे सुख भोगीत असतांना तो योगी आपल्या स्वरूपापासून चलन पावत नाही. (असे सुख योग्याच्या अनुभवाला येते.) २१.

म्हणून आसनाच्या बळकटपणापासून आरंभ करून जो आम्ही तुला चांगला योगाभ्यास सांगितला, त्या योगाने या इंद्रियांचा निरोध झाला तर होईल. ६६४. एऱ्हवी तरी या योगामुळे ज्या वेळेला इंद्रियांचा निग्रह होतो, त्या वेळेला चित्त आपल्या (चैतन्याच्या) भेटीला निघते. ३६५. ते ज्या वेळेला विषयांना सोडून परत अंतर्मुख होते आणि आपण आपल्या आत्मस्वरूपाला पाहते आणि पाहिल्याबरोबर त्यास स्वस्वरूपाची ओळख पटते व ते तत्त्व मी आहे, अशा समजुतीवर ते येते. ३६६. त्या ओळखीबरोबरच ते सुखाच्या साम्राज्यावर बसते आणि तेथे

समरसें । विरोनि जाय ॥ ६७ ॥ जयापरतें आणिक नाहीं । जयातें इंद्रियें नेणती कहीं । तें आपणचि आपुलां ठायीं । होऊनि ठाके ॥ ६८ ॥

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः । यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥ २२ ॥

मग मेरुपासूनि थोरें । देह दुःखाचेनि डोंगरें । दाटिजो पां परि भारें । चित्त न दटे ॥ ६९ ॥ कां शस्त्रवरी तोडिलिया । देह आगीमाजीं पडलिया । चित्त महासुखीं पहुडलिया । चेवोचि नये ॥ ३७० ॥ ऐसें आपणपां रिगोनि ठाये । मग देहाची वास न पाहे । आणिकचि सुख होऊनि जाये । म्हणूनि विसरे ॥ ७१ ॥

तं विद्याद् दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितम् । स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा ॥ २३ ॥

जया सुखाचिया गोडी । मन आर्तीची सेचि सोडी । संसाराचिया तोंडीं । गुंतलें जें ॥ ७२ ॥ जें योगाची बरव । संतोषाची राणीव । ज्ञानाची जाणीव । जयालागीं ॥ ७३ ॥ तें अभ्यासिलेनि योगें । सावेव देखावें लागे । देखिलें तरी आंगें । होइजेल गा ॥ ७४ ॥

संकल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः । मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥ २४ ॥

परि तोचि योगु बापा । एके परी आहे सोपा । जरी पुत्रशोकु संकल्पा । दाखविजे ॥ ७५ ॥ हा विषयांतें निमालिया आइके । इंद्रियें नेमाचिया धारणीं देखे । तरी हियें घालूनि मुके । जीवितासी ॥ ७६ ॥ ऐसें वैराग्य हें करी । तरी संकल्पाची सरे वारी । सुखें धृतीचिया धवळारीं । बुद्धि नांदे ॥ ७७ ॥

शनैःशनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया । आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ २५ ॥
यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम् । ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २६ ॥

बुद्धी धैर्या होय वसौटा । तरी मनातें अनुभवाचिया वाटा । हळु हळु करी प्रतिष्ठा । आत्मभुवनीं ॥ ७८ ॥ याही एके परी । प्राप्ति आहे विचारीं । हें न ठके तरी सोपारी । आणिक ऐकें ॥ ७९ ॥ आतां नियमुचि हा एकला । जीवें करावा आपुला । जैसा कृतनिश्चयाचिया बोला- । बाहेरा नोहे ॥ ३८० ॥ जरी येतुलेनि चित्त स्थिरावे । तरी काजा आलें स्वभावें । न राहे तरी घालावें । मोकलुनी ॥ ८१ ॥ मग मोकलिलें जेथ जेथ जाईल । तेथूनि नियमूचि घेऊनि येईल । ऐसेनि स्थैर्याची होईल । सवे यया ॥ ८२ ॥

आत्म्याशी समरस झाल्याने चित्ताचा चित्तपणा नाहीसा होतो; ३६७. व ज्याहून दुसरे कांही नाही व ज्याला इंद्रिये केव्हांच जाणत नाहीत असे जे चैतन्य, ते मन आपण स्वतः आपल्या ठिकाणी होऊन राहते ३६८.

आणि जे सुख मिळाले असता, त्यापेक्षा अधिक असा दुसरा कांही लाभ आहे, असे मानीत नाही, (व) ज्या सुखामध्ये असतांना योगी मोठ्या दुःखाने देखील डगमगत नाही. २२.

मग मेरूपेक्षा मोठ्या दुःखाच्या डोंगराने त्याचा देह जरी दडपला, तरी पण त्या भाराने त्याचे चित्त दडपत नाही. ३६९. अथवा, शस्त्राने त्याचा देह तोडला किंवा देह अग्नीमध्ये पडला, तरी चित्त निरतिशय सुखात लीन झाल्यामुळे परत वृत्तीवर येत नाही. ३७०. याप्रमाणे चित्त आपल्या ठिकाणी येऊन राहिल्यावर मग देहतादात्म्य घेत नाही व अलौकिक सुखच बनल्यामुळे ते चित्त देहाला विसरते. ३७१.

त्या दुःखाच्या संयोगाने विहीन अशा सुखाला योग ही संज्ञा आहे असे जाणावे. निश्चयपूर्वक व उत्साही अंतःकरणाने युक्त होऊन या योगाचे अनुष्ठान करावे. २३.

ज्या सुखाची चटक लागल्याने संसाराच्या तोंडात गुंतलेले जे मन, ते विषयवासनेची आठवणहि ठेवीत नाही; ३७२. जे सुख योगाचे सौभाग्य आहे, संतोषाचे राज्य आहे आणि ज्याच्याकरिता ज्ञान समजून घ्यावयाचे असते, ३७३. ते (सुख) योगाचा अभ्यास करून मूर्तिमंत पाहिले पाहिजे आणि पाहिल्यावर मग तो पाहणारा आपणच स्वतः सुखरूप होऊन जातो. ३७४.

संकल्पापासून उत्पन्न होणाऱ्या सर्व कामांना निःशेष टाकून व सर्व इंद्रियांचे सर्व बाजूंनी मनाने नियमन करून, २४.

पण बाबा अर्जुना, एका प्रकाराने तो योग सोपा आहे, (तो कसा म्हणशील तर) संकल्पाला पुत्रशोक दाखवावा. (संकल्पाचा पुत्र जो कामविषयवासना, तो नाहीसा करावा.) ३७५. हा संकल्प जर विषयवासना मेल्या असे ऐकेल व इंद्रिये नेमलेल्या स्थितीत आहेत असे पाहील तर तो उर फुटून प्राणास मुकेल. ३७६. असे हे वैराग्याने केले, तर संकल्पाची येरझार संपते व बुद्धि धैर्याच्या महालात सुखाने वास करते. ३७७.

धैर्ययुक्त असा बुद्धीने हळूहळू (बाह्य प्रपंचपासून मनाचा) उपरम करावा व मनाला आत्म्याच्याच ठिकाणी स्थित करून, दुसऱ्या कशाचेहि चिंतन करू नये. २५. चंचलवृत्ति (अत एव) अस्थिर असे मन (आत्म्याकडून निघून) ज्याच्या ज्याच्यामुळे बाहेर जाते त्याच्या त्याच्यापासून नियमन करून त्याला आत्म्याच्याच ताब्यात आणावे. २६.

बुद्धि जर धैर्याला आश्रयस्थान झाली, तर ती मनाला अनुभवाच्या वाटेने हळूहळू आत्मानुभवात कायमचे स्थिर करते. ३७८. याहि एका तऱ्हेने ब्रह्मप्राप्ति आहे, याचा विचार कर आणि हे जर तुला साध्य होत नसेल तर आणखी एक सोपी युक्ति आहे, ती ऐक. ३७९. आता तू जो निश्चय करशील, त्याच्या आज्ञेच्या बाहेर जो नियम कधी जाणार नाही, अशा प्रकारचा हा एकच नियम जीवाभावापासून तू आपलासा कर. ३८०. जर एवढ्याने चित्त स्थिर झाले, तर सहजच काम झाले आणि जर येवढ्याने ते स्थिर झाले नाही, तर त्याला मोकळे सोडून द्यावे. ३८१. मग मोकळे सोडले असता ते जेथे जेथे जाईल, तेथून नियमच त्यास परत घेऊन येईल, अशा रीतीने यालाहि स्थैर्याची सवय होईल. ३८२.

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् । उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥ २७ ॥

पाठीं केतुलेनि एके वेळे । तया स्थैर्याचेनि मेळें । आत्मस्वरूपाजवळें । येईल सहजें ॥ ८३ ॥ तयातें देखोनि आंगा घडेल । तेथ अद्वैतीं द्वैत बुडेल । आणि ऐक्यतेजें उघडेल । त्रैलोक्य हें ॥ ८४ ॥ आकाशीं दिसे दुसरें । तें अभ्र जैं विरे । तैं गगनचि कां भरे । विश्व जैसें ॥ ८५ ॥ तैसें चित्त लया जाये । आणि चैतन्यचि आघवें होये । ऐसी प्राप्ति सुखोपायें । आहे येणें ॥ ८६ ॥

युंजन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः । सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥ २८ ॥

या सोपिया योगस्थिती । उकलु देखिला गा बहुतीं । संकल्पाचिया संपत्ती । रुसोनियां ॥ ८७ ॥ ते सुखाचेनि सांगातें । आले परब्रह्मा आंतौतें । तेथ लवण जैसें जळातें । सांडूं नेणे ॥ ८८ ॥ तैसें होय तिये मेळीं । मग सामरस्याचिया राऊळीं । महासुखाची दिवाळी । जगेंसि दिसे ॥ ८९ ॥ ऐसें आपले पायवरी । चालिजे आपुले पाठीवरी । हें पार्था नागवे तरी । आन ऐकें ॥ ३९० ॥

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि । ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥ २९ ॥
यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति । तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥ ३० ॥

तरि मी तंव सकळ देहीं । असें एथ विचारु नाहीं । आणि तैसेंचि माझां ठायीं । सकळ असे ॥ ९१ ॥ हें ऐसेंचि संचलें । परस्परें मिसळलें । बुद्धी घेपे एतुलें । होआवें गा ॥ ९२ ॥ एऱ्हवीं तरी अर्जुना । जो एकवटलिया भावना । सर्वभूतीं अभिन्ना । मातें भजे ॥ ९३ ॥ भूतांचेनि अनेकपणें । अनेक नोहे अंतःकरणें । केवळ एकत्वचि माझें जाणे । सर्वत्र जो ॥ ९४ ॥ मग तो एक हा मियां । बोलतां दिसतसे वायां । एऱ्हवीं न बोलिजे तरि धनंजया । तो मीचि आहें ॥ ९५ ॥ दीपा आणि प्रकाशा । एकवंकीचा पाडु जैसा । तो माझां ठायीं तैसा । मी तयामाजीं ॥ ९६ ॥ जैसा उदकाचेनि आयुष्यें रसु । कां गगनाचेनि मानें अवकाशु । तैसा माझेनि रूपें रूपसु । पुरुष तो गा ॥ ९७ ॥

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः । सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥ ३१ ॥

जेणें ऐक्याचिये दिठी । सर्वत्र मातेंचि किरीटी । देखिला जैसा पटीं । तंतु एकु ॥ ९८ ॥ कां स्वरूपें तरी बहुतें आहाती । परी तैसीं सोनीं बहुवें

(याप्रमाणे अभ्यास केल्याने) ज्याच्या मनाला उत्तम शांति मिळाली आहे, ज्याचा रजोगुण नाश पावला आहे, जो पापपुण्यादिकां-विरहित आहे व जो ब्रह्मस्वरूप झाला आहे, अशा योग्याला श्रेष्ठ असे सुख प्राप्त होते. २७.

नंतर काही एक वेळाने त्या स्थैर्याच्या योगाने मन सहज आत्मस्वरूपाजवळ येईल. ३८३ आणि मनाने त्या आत्मस्वरूपास पाहिल्याबरोबर ते मन स्वतः आत्मरूप होऊन जाईल; तेव्हां त्या अद्वैत स्वरूपात द्वैत नाहीसे होईल आणि नंतर हे सर्व त्रैलोक्य ऐक्याच्या तेजाने प्रकाशित होईल. ३८४. आकाशामध्ये निराळे दिसणारे जे मेघ, ते नाहीसे झाल्यावर ज्याप्रमाणे संपूर्ण विश्व आकाशानेच भरलेले असते. ३८५. त्याप्रमाणे आत्मस्वरूपी चित्त लयाला गेले की संपूर्ण विश्व चैतन्यमयच होते. या सुलभ उपायाने अशी (एवढी मोठी) प्राप्ति होते. ३८६.

या प्रकारे सर्वदा मन आत्म्याच्या ठिकाणी स्थिर करणारा योगी पापांनी विरहित होतो व अनायासाने ब्रह्मसाक्षात्काररूपी आत्यंतिक सुख भोगतो. २८.

संकल्पाच्या संपत्तीचा (विषयवासनांचा) त्याग करून पुष्कळांनी या सोप्या योगमार्गाचा अनुभव घेतला आहे. ३८७. ते पुरुष अनायासे परब्रह्माच्या आत आले (ते कसे तर) मीठ पाण्यात मिळाले असता, पाण्यास सोडून जसे ते वेगळे राहत नाही, ३८८. त्याप्रमाणे त्या योग्याची जेव्हां परब्रह्माशी मिळणी होते, तेव्हां वरील मीठपाणी यांच्या दृष्टान्ताप्रमाणे एकस्वरूपाची स्थिति होते, मग समरसतेच्या मंदिरात संपूर्ण जगासह त्याला महासुखाची दिवाळी दिसते. ३८९. आपल्या पायांनी आपल्या पाठीवर चालण्यासारखे हे आहे. अर्जुना, म्हणून जर ते तुला करता येणार नाही, तर दुसरे सांगतो. ऐक. ३९०.

ज्याचे मन योगयुक्त झाले आहे, तो प्राणिमात्रांच्या ठिकाणी आत्म्यास पाहतो व आत्म्याच्या ठिकाणी प्राणिमात्र आहेत असे पाहतो. तो सर्व ठिकाणी समदृष्टि होतो. २९. जो मला सर्वत्र पाहतो, आणि माझ्या ठिकाणी सर्व पाहतो, त्याला मी कधी दृष्टिआड होत नाही व तो मला कधी दृष्टिआड होत नाही. ३०.

आणि मी तर सर्व देहांमध्ये आहे, यात विचार करण्यासारखे कांही नाही आणि त्याचप्रमाणे माझ्या ठिकाणी हे सर्व आहे. ३९१. हे असेच बनलेले आहे व परस्पर मिसळलेले आहे, पण अरे, बुद्धीने एवढे ग्रहण मात्र केले पाहिजे. ३९२. एऱ्हवी तरी अर्जुना, जो ऐक्याच्या समजुतीने मी सर्व भूतांत सारखा व्यापून राहिलेलो आहे असे जाणून मला भजतो. ३९३. प्राण्यांच्या भेदाने ज्याच्या अंतःकरणात द्वैत उत्पन्न होत नाही आणि जो सर्व ठिकाणी माझे केवळ एकत्वच जाणतो, ३९४. अर्जुना, मग तो माझ्याशी एकच आहे असे बोलणे व्यर्थ आहे. कारण असे जरी बोलले नाही, तरी तो मीच आहे. ३९५. दिवा व त्याचा प्रकाश हे जसे दोन्ही एकच आहेत, त्याप्रमाणे तो माझ्या ठिकाणी आणि मी त्याच्या ठिकाणी ऐक्यतेने आहोत. ३९६. ज्याप्रमाणे जेथपर्यंत पाणी आहे, तेथपर्यंत ओलावा आहे अथवा आकाशाच्या बरोबरीने पोकळी आहे, त्याप्रमाणे माझ्या रूपाने तो पुरुष रूपवान आहे. ३९७.

(माझे) एकत्व जाणून राहणारा जो योगी सर्व भूतांच्या ठायी असलेल्या मला सेवितो, तो (देह, नाम इत्यादि) सर्व उपाधींनी युक्त असला तरी मत्स्वरूप झालेला असतो. ३१.

अर्जुना, ज्याप्रमाणे वस्त्रामध्ये केवळ एक सूतच असते, त्याप्रमाणे ज्याने अद्वैतबोधाने सर्व ठिकाणी केवळ मलाच पाहिले आहे; ३९८. अथवा अलंकाराचे आकार जरी पुष्कळ आहेत,

न होती । ऐसी ऐक्याचळाची स्थिती । केली जेणें ॥ ९९ ॥ नातरीं वृक्षाचीं पानें जेतुलीं । तेतुलीं रोपें नाहीं लाविलीं । ऐसी अद्वैतदिवसें पाहली । रात्री जया ॥ ४०० ॥ तो पंचात्मकीं सांपडे । मग सांग पां कैसेनि अडे । जो प्रतीतीचेनि पाडें । मजसीं तुके ॥ १ ॥ माझें व्यापकपण आघवें । गवसलें तयाचेनि अनुभवें । तरी न म्हणतां स्वभावें । व्यापकु जाहला ॥ २ ॥ आतां शरीरीं तरी आहे । परि शरीराचा तो नोहे । ऐसें बोलवरी होये । तें करूं ये काई ॥ ३ ॥

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन । सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥ ३२ ॥

म्हणोनि असो तें विशेषें । आपणपयासारिखें । जो चराचर देखे । अखंडित ॥ ४ ॥ सुखदुःखादि वर्मे । कां शुभाशुभें कर्मे । दोनी ऐसीं मनोधर्मे । नेणेचि जो ॥ ५ ॥ हे समविषम भाव । आणिकही विचित्र जें सर्व । तें मानी जैसे अवयव । आपुले होती ॥ ६ ॥ हें एकैक काय सांगावें । जया त्रैलोक्यचि आघवें । मी ऐसें स्वभावें । बोधा आलें ॥ ७ ॥ तयाही देह एकु कीर आथी । लौकिकीं सुखदुःखी तयातें म्हणती । परी आम्हांतें ऐसीचि प्रतीति । परब्रह्मचि हा ॥ ८ ॥ म्हणोनि आपणपां विश्व देखिजे । आणि आपण विश्व होईजे । ऐसें साम्यचि एक उपासिजे । पांडवा गा ॥ ९ ॥ हें तूतें बहुतीं प्रसंगीं । आम्ही म्हणों याचिलागीं । जे साम्यापरौती जगीं । प्राप्ति नाहीं ॥ ४१० ॥

अर्जुन उवाच :

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन । एतस्याहं न पश्यामि चंचलत्वात्स्थितिं स्थिराम् ॥ ३३ ॥
चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् । तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ ३४ ॥

अर्जुन म्हणे देवा । तुम्ही सांगा कीर आमुचिया कणवा । परी न पुरों जी स्वभावा । मनाचिया ॥ ११ ॥ हें मन कैसें केवढें । ऐसें पाहों म्हणों तरी न सांपडे । एऱ्हवीं राहाटावया थोडें । त्रैलोक्य यया ॥ १२ ॥ म्हणोनि ऐसें कैसें घडेल । जे मर्कट समाधी येईल । कां राहे म्हणतलिया राहेल । महावातु ॥ १३ ॥ जें बुद्धीतें सळी । निश्चयातें टाळी । धैर्येंसी हातफळी । मिळऊनि जाय ॥ १४ ॥ जें विवेकातें भुलवी । संतोषासी चाड लावी । बैसिजे तरी हिंडवी । दाही दिशा ॥ १५ ॥ जें निरोधलें घे उवावो । जया संयमुचि होय सावावो । तें मन आपुला स्वभावो । सांडील काई ॥ १६ ॥

तरी त्याप्रमाणे सोनी पुष्कळ नाहीत, अशी अचल पर्वताप्रमाणे ज्याने ऐक्यस्थिति केली आहे, ३९९. अथवा, झाडाची जितकी पाने आहेत, तितकी रोपे लावलेली नाहीत, अशा अद्वैत दिवसाने ज्यास द्वैताची रात्र उजाडली; ४००. (अशा रीतीने) जो अनुभवाच्या योग्यतेने माझ्या बरोबरीचा ठरतो, तो पंचमहाभूतात्मक शरीरात जरी असला, तरी मग सांग बरे तो देहतादात्म्य घेऊन (देहात) कसा अडकून राहील ? ४०१. माझे सर्व व्यापकपण त्याच्या अनुभवाने कवटाळले आहे, म्हणून त्याला व्यापक असे जरी म्हटले नाही, तरी तो सहज व्यापक आहे. ४०२. आता तो देहधारी जरी असला, तरी तो देहाचे तादात्म्य घेत नाही, अशी ही त्याची स्थिति शब्दांनी सांगण्याजोगी करता येईल काय ? ४०३.

हे अर्जुना, सर्व ठिकाणी जो आपल्यासारखे पाहतो, सुख अथवा दुःख हेहि जो आपल्यासारखे पाहतो, (आपल्याहून भिन्न जाणत नाही) तो योगी अत्यंत श्रेष्ठ अशा (अवस्थेला पोहोचलेला) आहे असे जाणावे. ३२.

म्हणून त्याचे विशेष वर्णन करणे राहू दे; जो तत्त्ववेत्ता सर्व चराचर आपणासारखेच निरंतर पाहतो; ४०४. सुखदुःखादि कर्मे अथवा पुण्यपापादि कर्मे अशी ही द्वंद्वे जो मनाने जाणतच नाही; ४०५. हे समविषमभाव (बरे-वाईट), आणखीहि सर्व निरनिराळ्या प्रकारच्या वस्तु, ह्या जसे कांही आपले अवयव आहेत, असे जो समजतो; ४०६. हे वेगवेगळे काय सांगावे ? ज्याला सर्व त्रैलोक्यच आपण आहोत असे ज्ञान सहजच प्राप्त झाले आहे, ४०७. त्यालाहि एक देह आहे आणि लोकांत त्याला सुखीदुःखीहि म्हणतात, हे खरे आहे. परंतु आमचा अनुभव असाच आहे की, तो परब्रह्म आहे. ४०८. म्हणून आपल्या ठिकाणी जगत पाहावे आणि आपणच जगत व्हावे, अशा एका साम्याचीच हे अर्जुना, तू उपासना कर. ४०९. तू समदृष्टि ठेव असे आम्ही एवढ्याचकरिता तुला पुष्कळ प्रसंगी म्हणत आलो; कारण साम्यापलीकडे या जगात दुसरा लाभ नाही. ४१०.

अर्जुन म्हणाला, हे मधुसूदना, तू जो हा समदर्शनाचा योग सांगितलास तो, मन हे चंचल असल्यामुळे (माझ्या ठिकाणी) स्थिर राहील असे मला वाटत नाही. ३३. हे कृष्णा, मन चंचल, क्षोभक, बलयुक्त व वळविण्यास कठीण आहे. त्याचा निग्रह (करणे) वायूच्या निग्रहाप्रमाणेच अत्यंत कठीण आहे, असे मला वाटते. ३४.

(यावर) अर्जुन म्हणाला, देवा, तुम्ही आमच्या विषयींच्या कळकळीने खरोखर सांगत आहात. परंतु महाराज, या मनाच्या स्वभावापुढे (आमचा) टिकाव लागत नाही. ४११. हे मन कसे व केवढे आहे, याचा पत्ता लावू असे म्हटले, तर सापडत नाही. एऱ्हवी या मनाला वावरण्याला हे सर्व त्रैलोक्य अपुरे पडते. ४१२. म्हणून हे असे कसे होईल की, माकडाला समाधि लागेल किंवा सोसाट्याचा वारा, 'थांब' म्हटल्याबरोबर थांबेल काय ? ४१३. जे मन बुद्धीला छळते, ते (तिने) केलेला निश्चय सिद्धीस जाऊ देत नाही आणि सात्त्विक धैर्याच्या हातावर हात मारून पळून जाते, ४१४. जे सारासारबुद्धीला भ्रमात पाडते, संतोषाला आशा उत्पन्न करते आणि आपण एके ठिकाणी राहिलो तरी आपणाला दाही दिशांना फिरविते. ४१५. ज्याला आवरू गेले असता ते जास्त उसळते, ज्याला निरोधच साह्य होतो, (असे) ते मन आपला स्वभाव टाकील काय ? ४१६. म्हणून हे मन एक निश्चल राहील

म्हणोनि मन एक निश्चळ राहेल । मग आम्हांसि साम्य येईल । हें विशेषेंहि न घडेल । तयालागीं ॥ १७ ॥

श्रीभगवानुवाच :

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् । अभ्यासेन तु कौंतेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ ३५ ॥

तंव कृष्ण म्हणती साचचि । बोलत आहासि तें तैसेंचि । यया मनाचा कीर चपळचि । स्वभावो गा ॥ १८ ॥ परि वैराग्याचेनि आधारें । जरि लाविलें अभ्यासाचिये मोहरे । तरि केतुलेनि एकें अवसरें । स्थिरावेल ॥ १९ ॥ कां जें यया मनाचें एक निकें । जें हें देखिले गोडीचिया ठाया सोके । म्हणोनि अनुभवसुखचि कवतिकें । दावीत जाइजे ॥ ४२० ॥

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः । वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः ॥ ३६ ॥

एऱ्हवीं विरक्ति जयांसि नाहीं । जे अभ्यासीं न रिघती कहीं । तयां नाकळे हें आम्हीही । न मनूं कायी ॥ २१ ॥ परि यमनियमांचिया वाटा न वचिजे । कहीं वैराग्याची से न करिजे । केवळ विषयजळीं ठाकिजे । बुडी देउनि ॥ २२ ॥ या जालिया मानसा कहीं । युक्तीची कांबी लागली नाहीं । तरी निश्चल होईल काई । कैसेनि सांगें ॥ २३ ॥ म्हणोनि मनाचा निग्रहो होये । ऐसा उपाय जो आहे । तो आरंभीं मग नोहे । कैसा पाहों ॥ २४ ॥ तरी योगसाधन जितुकें । तें अवघेंचि काय लटिकें। परि आपणपयां अभ्यासूं न ठाके । हेंचि म्हणें ॥ २५ ॥ आंगीं योगाचें होय बळ । तरी मन केतुलें चपळ । काय महदादि हें सकळ । आपु नोहे ॥ २६ ॥ तेथ अर्जुन म्हणे निकें । देवो बोलती तें न चुके । साच योगबळेंसीं न तुके । मनोबळ ॥ २७ ॥ तरि तोचि योगु कैसा केवीं जाणों । आम्ही येतुले दिया मातुही नेणों । म्हणोनि मनातें जी म्हणों । अनावर हें ॥ २८ ॥ हा आतां आघवेया जन्मा । तुझेनि प्रसादें पुरुषोत्तमा । योगपरिचयो आम्हां । जाहला आजी ॥ २९ ॥

अर्जुन उवाच :

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः । अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥ ३७ ॥

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति । अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥ ३८ ॥

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः । त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते ॥ ३९ ॥

परि आणिक एक गोसांविया । मज संशयो असे साविया । तो तूंवांचूनि फेडावया । समर्थु नाहीं ॥ ४३० ॥ म्हणोनि सांगें गोविंदा । कवण एकु मोक्षपदा । झोंबत होता श्रद्धा । उपायेंविण ॥ ३१ ॥ इंद्रियग्रामोनि निगाला ।

आणि मग आम्हाला साम्यावस्था प्राप्त होईल, हे एवढ्याकरिता फार करून घडणार नाही. ४१७.

श्रीकृष्ण म्हणाले, हे अर्जुना, मन हे निःसंशय चंचल असून निग्रह करण्यास अत्यंत कठीण आहे. परंतु अर्जुना, (सतत) अभ्यासाने व वैराग्याने याचा निग्रह करता येतो. ३५.

तेव्हां कृष्ण म्हणाले, तू म्हणत आहेस, ते खरोखर तसेच आहे. या मनाचा स्वभाव खरोखर चपलच आहे. ४१८. परंतु वैराग्याच्या जोरावर मन जर अभ्यासाकडे वळविले, तर कांही एका वेळाने ते स्थिर होईल. ४१९. कारण की, या मनाची एक गोष्ट चांगली आहे; ती ही की ते (त्याला एकदा गोडी लागली की) अनुभवलेल्या गोडीच्या ठिकाणी संवकते. म्हणून त्याला कौतुकाने आत्मानुभवसुखच वारंवार दाखवीत जावे. ४२०.

(विरक्ति व अभ्यास यांच्या अभावी) ज्याचे अंतःकरण स्वाधीन नाही, त्याला योग प्राप्त होणे अत्यंत कठीण आहे, हे मलाहि पटते. परंतु ज्याचे अंतःकरण स्वाधीन आहे, त्याने (वर सांगितलेल्या) उपायांनी प्रयत्न केला असता त्याला योग प्राप्त होणे शक्य आहे. ३६.

एऱ्हवी ज्यांच्या ठिकाणी वैराग्य नाही, जे केव्हांच अभ्यासाकडे वळत नाहीत, त्यांना मन आवरत नाही, ही गोष्ट आम्हालाहि कबूल नाही काय ? ४२१. परंतु यमनियमांच्या वाटेने गेले नाही, वैराग्याची कधीसुद्धा आठवण केली नाही व केवळ विषयरूपी पाण्यामध्ये बुडी मारून राहिले, ४२२. आपल्या मनाला जन्मल्यापासून कधीहि युक्तीचा चिमटा जर लावला नाही, तर ते स्थिर कसे काय होईल सांग बरे ! ४२३. म्हणून मनाचा निग्रह होईल असा जो उपाय आहे, तो करण्याला प्रारंभ कर; मग निग्रह कसा होत नाही ते पाहू. ४२४. तर योगसाधन जेवढे आहे, ते सर्वच खोटे आहे काय ? परंतु आपल्या हातून अभ्यास होत नाही असे म्हण. ४२५. अंगामध्ये योगाचे जर सामर्थ्य असेल, तर त्यापुढे मनाची चपलता ती किती आहे ? हे महत्तत्त्वादि सर्व आपल्या आधीन होणार नाही काय ? ४२६. त्या प्रसंगी अर्जुन म्हणाला, फार चांगले ! देव म्हणतात त्यात चूक नाही. योगाच्या सामर्थ्याबरोबर मनाच्या सामर्थ्याची खरोखर तुलना होणार नाही. ४२७. परंतु तोच योग कसा आहे व त्याचे ज्ञान कसे करून घ्यावयाचे याची इतके दिवस आम्हाला वार्ताहि नव्हती; म्हणून महाराज, आम्ही म्हणत होतो की, हे मन अनावर आहे ४२८. कृष्णा, या साऱ्या जन्मात तुझ्या प्रसादाच्या योगाने आता सांप्रत आम्हाला ही योगाची ओळख झाली. ४२९.

अर्जुन म्हणाला, हे कृष्णा, मनुष्य श्रद्धेने युक्त असला, पण त्याचे मन (कांही कालाने) योगापासून चलित झाल्याने त्याचा प्रयत्न सुटला व (त्या कारणाने) त्याला योगसिद्धी प्राप्त झाली नाही तर तो कोणत्या गतीला जातो ? ३७. हे श्रीकृष्णा, (इंद्रियसुख व मोक्ष या) दोहोंपासून भ्रष्ट झालेला तो ब्रह्मप्राप्तीच्या मार्गामध्ये आधारहीन व मतिहीन झालेला, इतर ढगांपासून वेगळ्या झालेल्या ढगाप्रमाणे नाश पावत नाही ना ? ३८. हे कृष्णा, ही माझी शंका पूर्णतेने नाहीशी करण्याला तू समर्थ आहेस. ही शंका नष्ट करण्यास तुझ्याखेरीज दुसरा कोणी समर्थ आढळत नाही. ३९.

परंतु महाराज, मला आणखी एक शंका आलेली आहे, ती दूर करण्यास तुझ्यावाचून कोणी समर्थ नाही. ४३०. म्हणून देवा सांगा, कोणी एक योग्य परिश्रम केल्याशिवाय केवळ श्रद्धेच्या जोरावर मोक्षपदाला काबीज करावयास पाहत होता; ४३१. पुढले गाव जे आत्मसिद्धि, त्या गावाला येण्याकरिता तो इंद्रियरूपी गावाहून निघून

आस्थेचिया वाटा लागला । आत्मसिद्धीचिया पुढिला । नगरा यावया ।। ३२ ।। तंव आत्मसिद्धि न ठकेचि । आणि मागुतें न येववेचि । ऐसा अस्तु गेला माझारींचि । आयुष्यभानु ।। ३३ ।। जैसें अवकाळीं आभाळ । अळुमाळु सपातळ । विपायें आलें केवळ । वसे ना वर्षे ।। ३४ ।। तैसीं दोन्ही दुरावलीं । जे प्राप्ति तव अलग ठेली । आणि अप्राप्तिही सांडवली । श्रद्धा तया ।। ३५ ।। ऐसा वोलांतरला काजीं । जो श्रद्धेचांचि समाजीं । बुडला तया हो जी । कवण गति ।। ३६ ।।

श्रीभगवानुवाच :

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते । न हि कल्याणकृत्कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ।। ४० ।।

तंव कृष्ण म्हणती पार्था । जया मोक्षसुखीं आस्था । तया मोक्षावांचुनि अन्यथा । गति आहे गा ।। ३७ ।। परि एतुलेंचि एक घडे । जें माझारीं विसवावें पडे । तेंही परि ऐसेनि सुरवाडें । जो देवां नाहीं ।। ३८ ।। एऱ्हवीं अभ्यासाचां उचलतां । पाउलीं जरी चालता । तरि दिवसाआधीं ठाकिता । सोऽहंसिद्धीतें ।। ३९ ।। परि तेतुला वेगु नव्हेचि । म्हणऊनि विसावा तरी निकाचि । पाठीं मोक्षु तंव तैसाचि । ठेविला असे ।। ४४० ।।

प्राप्य पुण्यकृतांलोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः । शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ।। ४१ ।।

ऐकें कवतिक हें कैसें । जे शतमखा लोक सायासें । ते तो पावे अनायासें । कैवल्यकामु ।। ४१ ।। मग तेथिंचे जे अमोघ । अलौकिक भोग । भोगितांही सांग । कांटाळे मन ।। ४२ ।। हा अंतरायो अवचितां । कां वोढवला भगवंता । दिविभोग भोगितां । अनुतापी नित्य ।। ४३ ।। पाठीं जन्मे संसारीं । परी सकळ धर्माचिया माहेरीं । लांबा उगवे आगरीं । विभवश्रियेचां ।। ४४ ।। जयातें नीतिपंथें चालिजे । सत्यधूत बोलिंजे । देखावें तें देखिजे । शास्त्रदृष्टी ।। ४५ ।। वेद तो जागेश्वरु । जया व्यवसाय निजाचारु । सारासारविचारु । मंत्री जयातें ।। ४६ ।। जयाचां कुळीं चिंता । जाली ईश्वराची पतिव्रता । जयातें गृहदेवता । आदि ऋद्धि ।। ४७ ।। ऐसी निजपुण्याचिया जोडी । वाढिन्नली सर्वसुखाची कुळवाडी । तिये जन्मे तो सुरवाडीं । योगच्युतु ।। ४८ ।।

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम् । एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम् ।। ४२ ।।
तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् । यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ।। ४३ ।।

आस्थेच्या वाटेला लागला. ४३२. (पण) तो आत्मसिद्धीच्या गावाला पोहोचला नाही आणि त्यास परतहि येववत नाही; असा मध्येच असतांना त्याचा आयुष्यरूपी सूर्य अस्ताला गेला. ४३३. भलत्या वेळी विरळ असे थोडे नुसते चुकून ढग आले, तर ते टिकत नाहीत व वर्षावहि करीत नाहीत. ४३४. त्याप्रमाणे विषयासक्तता व मोक्ष ही दोन्ही त्यास दूर राहिली, अशी की, आत्मसिद्धीची प्राप्ति तर दूरच राहिली. आणि दुसरे आपल्यास आत्मप्राप्ती होणार नाही, अशी आशाहि त्यास श्रद्धा असल्यामुळे सोडता येत नाही. ४३५. याप्रमाणे जो पुरुष उशिरामुळे फसला व जो आत्मप्राप्तीविषयी पूर्ण श्रद्धा असतांना मरण पावला, त्याला अहो महाराज, कोणती गति प्राप्त होते ? ते सांगा. ४३६.

श्रीकृष्ण म्हणाले, हे पार्था, इहलोकी अथवा परलोकी (कोठेहि) त्याचा नाश होत नाही. कारण, बाबा, शुभ कर्म करणारा कोणीहि दुर्गतीला जात नाही. ४०.

तेव्हां कृष्ण म्हणाले अर्जुना, ज्याला मोक्षसुखाची उत्कट इच्छा आहे, त्याला मोक्षाशिवाय दुसरी गति आहे काय ? ४३७. पण एवढेच एक होते की, मध्ये विसावा घ्यावा लागतो; पण ते विसावा घेणेहि असे सुखकर असते की, जे इंद्रादि देवांनाहि प्राप्त होत नाही. ४३८. वास्तविक अभ्यासाच्या जलद पावलाने जर तो चालता, तर मरणकाळापूर्वीच ब्रह्मसिद्धीस येऊन मिळता; ४३९. पण तितक्या वेगाने अभ्यास न झाल्यामुळे विसावा घेणे भागच पडते; पण नंतर मोक्ष त्याच्याकरिता ठेवलेलाच आहे. ४४०.

तो योगभ्रष्ट पुण्यकर्म करणाऱ्यांच्या लोकाला जाऊन, (तेथे) पुष्कळ वर्षे वास केल्यानंतर, शुद्धाचरणी व वैभवशाली अशा कुलामध्ये जन्म पावतो. ४१

ऐक, कसा चमत्कार होतो तो ! शंभर यज्ञ करणाऱ्यास कष्टाने जी स्थिति प्राप्त होते, ती त्या मोक्षाची इच्छा करणारास श्रमावाचून मिळते. ४४१. मग त्या ठिकाणचे जे दिव्य व फलदायी भोग, ते यथास्थित भोगीत असताहि त्याच्या मनास कंटाळा येतो. ४४२. 'देवा, हे विघ्न मध्येच कां आले !' असा स्वर्गातील भोग भोगीत असता, तो सारखा पश्चात्ताप करीत असतो. ४४३. नंतर तो मनुष्यलोकात जन्मतो; पण सर्व धर्मांचे वसतिस्थान आणि वैभवरूप लक्ष्मीचे जे कुलरूपी शेत, त्यामध्ये तो भातगोट्याच्या रोपाप्रमाणे वाढतो; ४४४. जे कुल नीतीच्या मार्गाने चालते, सत्याने पवित्र झालेले बोलते आणि जे पाहणे असेल ते शास्त्रदृष्टीने पाहते; ४४५. ज्या कुळात वेद हे जागृत दैवत आहे, शास्त्रविहित आचरण हाच ज्याचा व्यापार आहे व सारासार विचार हाच ज्याचा सल्लामसलत देणारा प्रधान आहे; ४४६. ज्या कुळामध्ये चिंता ईश्वराचीच एकनिष्ठ पत्नी झालेली असते आणि ऋध्यादिक या ज्याच्या घरातील देवता आहेत, ४४७. अशा रीतीने ज्या कुळात आपल्या पुण्याईच्या कमाईने सर्व सुखाचा व्यापार वाढला आहे, त्या कुळात तो योगभ्रष्ट सुखाने जन्म घेतो. ४४८.

अथवा बुद्धिमान् अशा योगी लोकांच्याच कुळामध्ये तो जन्म पावतो. अशा तऱ्हेचा हा जन्म या जगामध्ये फार दुर्लभ आहे. ४२. हे कुरुनन्दना, त्या ठिकाणी पूर्वजन्मींच्या संस्काराने युक्त असलेल्या बुद्धीचा योग होतो. त्यापुढे तो पुन्हा (पूर्ण) योगसिद्धीसाठी प्रयत्न करतो. ४३.

अथवा ज्ञानाग्निहोत्री । जे परब्रह्मण्य श्रोत्री । महासुखक्षेत्रीं । आदिवंत ।। ४९ ।। जे सिद्धांताचां सिंहासनीं । राज्य करिती त्रिभुवनीं । जे कूंजते कोकिल वनीं । संतोषाचां ।। ४५० ।। जे विवेकग्रामींचां मुळीं । बैसले आहाति नित्य फळीं । तया योगियांचां कुळीं । जन्म पावे ।। ५१ ।। मोटकी देहाकृति उमटे । आणि निजज्ञानाची पांहाट फुटे । सूर्यापुढां प्रगटे । प्रकाशु जैसा ।। ५२ ।। तैशी दशेची वाट न पाहतां । वयसेचिया गांवा न येतां । बाळपणींच सर्वज्ञता । वरी तयातें ।। ५३ ।। तिये सिद्धप्रज्ञेचेनि लाभें । मनचि सारस्वतें दुभे । मग सकळ शास्त्रें स्वयंभें । निघती मुखें ।। ५४ ।। ऐसें जें जन्म । जयालागीं देव सकाम । स्वर्गीं ठेले जप होम । करिती सदा ।। ५५ ।। अमरीं भाट होईजे । मग मृत्युलोकातें वानिजे । ऐसें जन्म पार्था गा जें । तें तो पावे ।। ५६ ।।

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः । जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ।। ४४ ।।

आणि मागील जे सद्बुद्धि । जेथ जीविता जाहाली होती अवधि । मग तेचि पुढती निरवधि । नवी लाहे ।। ५७ ।। तेथ सदैवा आणि पायाळा । वरि दिव्यांजन होय डोळां । मग देखे जैसीं अवलीळा । पाताळधनें ।। ५८ ।। तैसे दुर्भेद जे अभिप्राय । कां गुरुगम्य हन ठाय । तेथ सौरसेंवीण जाय । बुद्धि तयाची ।। ५९ ।। बळियें इंद्रियें येती मना । मन एकवटे पवना । पवन सहजें गगना । मिळोंचि लागे ।। ४६० ।। ऐसें नेणों काय आपैसें । तयातेंचि कीजे अभ्यासें । समाधि घर पुसे । मानसाचें ।। ६१ ।। जाणिजे योगपीठीचा भैरवु । काय हा आरंभरंभेचा गौरवु । कीं वैराग्यसिद्धीचा अनुभवु । रूपा आला ।। ६२ ।। हा संसार उमाणितें माप । कां अष्टांगसामग्रीचे दीप । जैसें परिमळेंचि धरिजे रूप । चंदनाचें ।। ६३ ।। तैसा संतोषाचा काय घडिला । कीं सिद्धभांडारींहूनि काढिला । दिसे तेणें मानें रूढला । साधकदशे ।। ६४ ।।

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः । अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम् ।। ४५ ।।

जे वर्षशतांचिया कोडी । जन्मसहस्रांचिया आडी । लंघितां पातला थडी । आत्मसिद्धीची ।। ६५ ।। म्हणोनि साधनजात आघवें । अनुसरे तया स्वभावें । मग आयतिये बैसे राणिवे । विवेकाचिये ।। ६६ ।। पाठीं विचारितया

अथवा जे ज्ञानाग्नीमध्ये हवन करतात आणि जे ब्रह्मनिष्ठ व वेदसंपन्न असतात व जे ब्रह्मसुखरूपी शेताचे मिरासदार असतात, ४४९. जे (एकमेवाद्वितीयं ब्रह्म या) सिद्धांताच्या सिंहासनावर बसून, त्रैलोक्यात राज्य करतात व जे संतोषाच्या वनात शब्द करणारे कोकीळ आहेत, ४५०. जे विवेकरूप गावाच्या मुख्य ठिकाणी असलेल्या ब्रह्मरूप फळाचे नित्य सेवन करीत राहिले आहेत, त्या योग्यांच्या कुळात त्यास जन्म मिळतो. ४५१. अल्प वयातच त्याच्या ठिकाणी स्वरूपज्ञानाचा उदय होतो. ज्याप्रमाणे सूर्य उगवण्याच्या पूर्वी अरुणोदयाचा प्रकाश होतो, ४५२. त्याप्रमाणे योग्य अवस्थेची वाट न पाहता, प्रौढ वयरूपी गावाला पोहोचण्याच्या अगोदर लहानपणीच, सर्वज्ञता त्यास माळ घालते. ४५३. पूर्वजन्मात तयार झालेली बुद्धि त्याला अनुकूल असल्यामुळे, त्याचे मनच सर्व विद्यांना प्रसवते आणि मग सर्व शास्त्रे आपोआप त्याच्या मुखातून निघतात. ४५४. ज्याकरिता देव कामनायुक्त होऊन स्वर्गात नेहमी जप, होम इत्यादिक करीत राहिले आहेत, असा जो जन्म, ४५५. व देवांनी भाट होऊन मृत्युलोकाचे वर्णन करावे असा जो जन्म, अर्जुना, तो त्याला प्राप्त होतो. ४५६.

जरी तो परतंत्र असला तरी पूर्वजन्मीचा योगाभ्यास त्याला आपल्याकडे ओढतो. (फार कशाला) योगासंबंधी (केवळ) जिज्ञासु असूनहि शब्दब्रह्माचे तो अतिक्रमण करतो. (वेदरहस्यासारखे गूढ अभिप्राय अथवा समाधीचा अनुभव हे याच स्थितीत त्याला सहज साध्य होतात.) ४४.

आणि मागच्या जन्मांची चांगली बुद्धि, जी त्याला मागील जन्माचा शेवट होण्याच्या वेळी प्राप्त झाली होती, तीच चांगली बुद्धि मग (या जन्मी) त्याला सतत नवी प्राप्त होते. ४५७. एखादा भाग्यवान पुरुष पायाळू असून त्याला डोळ्यांत घालण्याला दिव्यांजन मिळाल्यानंतर, तो जसा पाताळातील द्रव्य सहज पाहतो, ४५८. त्याप्रमाणे ज्या सिद्धांतात बुद्धीचा प्रवेश होत नाही अथवा जे सिद्धांत केवळ गुरुकडून खरोखर कळावयाचे असतात, त्या सिद्धांतात त्याची बुद्धि प्रयत्नावाचून प्रवेश करते. ४५९. बलवान इंद्रिये मनाच्या आधीन होतात, मन प्राणवायूशी एक होते आणि प्राणवायु अनायासे मूर्ध्निआकाशास मिळू लागतो. ४६०. असे सहजच कसे काय होते, हे समजत नाही. अभ्यास त्याला आपोआप येतो व समाधि त्याच्या मनाचे घर विचारीत येते. ४६१. हा योगभ्रष्ट पुरुष योगरूपी आसनावरील जणू काय भैरवदेवच अथवा योगारंभरूपी केळीची शोभाच किंवा जणू काय वैराग्याच्या पूर्णतेचा मूर्तिमंत अनुभवच आकाराला आलेला आहे ! ४६२. हा पुरुष म्हणजे संसार मोजण्याचे मापच किंवा अष्टांगयोगाची सामग्री दाखविणारा जणू दिवाच होय ! ज्याप्रमाणे सुवासानेच चंदनाचे रूप धरावे, ४६३. त्याप्रमाणे हा पुरुष जसा काही संतोषाचाच बनविलेला अथवा सिद्धांच्या समुदा-यातून काढलेला असावा, इतक्या योग्यतेचा साधकदशेतच तयार झालेला दिसतो. ४६४.

आणि योगमार्गाचे प्रयत्नपूर्वक आचरण करणारा तो योगी पापापासून शुद्ध होऊन अनेक जन्मांनी योगसिद्धि मिळवितो. नंतर अत्यंत श्रेष्ठ अशा गतीला म्हणजे मोक्षाला जातो. ४५.

कारण की, कोट्यवधि शतवर्षांत हजारो जन्मांचे प्रतिबंध उल्लंघन करून तो आत्मसिद्धीच्या किनाऱ्याला येऊन पोहोचला. ४६५. म्हणून जेवढी साधने आहेत तेवढी सर्व साधने आपोआप त्याच्या मागे येतात, नंतर तो आयताच विवेकाच्या राज्यावर बसतो. ४६६. नंतर विचाराच्या वेगामुळे

वेगा । तो विवेकुही ठाके मागां । मग अविचारणीय तें आंगा । घडोनि जाय ॥ ६७ ॥ तेथ मनाचें मेहुडें विरे । पवनाचें पवनपण सरे । आपणपां आपण मुरे । आकाशही ॥ ६८ ॥ प्रणवाचा माथा बुडे । येतुलेनि अनिर्वाच्य सुख जोडे । म्हणोनि आधींचि बोलु बहुडे । तयालागीं ॥ ६९ ॥ ऐसी ब्रह्माची स्थिती । जे सकळां गतींसी गती । तया अमूर्ताची मूर्ति । होऊनि ठाके ॥ ४७० ॥ तेणें बहुतीं जन्मीं मागिलीं । विक्षेपांचीं पाणिवळें झाडिलीं । म्हणोनि उपजतखेंवो बुडाली । लग्नघटिका ॥ ७१ ॥ आणि तद्रूपतेसीं लग्न । लागोनि ठेलें अभिन्न । जैसें लोपलें अभ्र गगन । होऊनि ठाके ॥ ७२ ॥ तैसें विश्व जेथ होये । मागौतें जेथ लया जाये । तें विद्यमानेंचि देहें । जाहला तो गा ॥ ७३ ॥

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥ ४६ ॥

जया लाभाचिया आशा । करूनि धैर्यबाहूंचा भरंवसा । घालीत षट्कर्मांचा धारसा । कर्मनिष्ठ ॥ ७४ ॥ कां जिये एकी वस्तूलागीं । बाणोनि ज्ञानाची वज्रांगी । झुंजत प्रपंचेंशीं समरंगीं । ज्ञानिये गा ॥ ७५ ॥ अथवा निलागें निसरडा । तपोदुर्गाचा आडकडा । झोंबती तपिये चाडा । जयाचिया ॥ ७६ ॥ जें भजतियांसी भज्य । याज्ञिकांचें याज्य । एवं जें पूज्य । सकळां सदा ॥ ७७ ॥ तेंचि तो आपण । स्वये जाहला निर्वाण । जें साधकांचें कारण । सिद्ध तत्त्व ॥ ७८ ॥ म्हणोनि कर्मनिष्ठां वंद्यु । तो ज्ञानियांसि वेद्यु । तापसांचा आद्यु । तपोनाथु ॥ ७९ ॥ पैं जीवपरमात्मसंगमा । जयाचें येणें जाहलें मनोधर्मा । तो शरीरीचि परी महिमा । ऐसी पावे ॥ ४८० ॥ म्हणोनि याकारणें । तूंतें मी सदा म्हणें । योगी होय अंतःकरणें । पंडुकुमरा ॥ ८१ ॥

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना । श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥ ४७ ॥

अगा योगी जो म्हणिजे । तो देवांचा देव जाणिजे । आणि सुखसर्वस्व माझें । चैतन्य तो ॥ ८२ ॥ जया भजता भजन भजावें । हें भक्तिसाधन जें आघवें । तें मीचि जाहलों अनुभवें । अखंडित ॥ ८३ ॥ मग तया आम्हां प्रीतीचें । स्वरूप बोलीं निर्वचे । ऐसें नव्हे गा तो साचें । सुभद्रापती ॥ ८४ ॥ तया एकवटलिया प्रेमा । जरी पाडें पाहिजे उपमा ।

तो विवेकहि मागे राहतो आणि मग विचाराच्या पलीकडचे जे स्वरूप ते तो स्वतः बनतो. ४६७. त्या ठिकाणी मनरूपी मेघ नाहीसा होतो व वाऱ्याचा चंचलपणा संपतो आणि त्याचप्रमाणे आकाशदेखील आपण आपल्यातच मुरते. ४६८. तो ॐकाराच्या अर्धमात्रेत लीन व्हावा, इतके त्याला शब्दातीत सुख मिळते. म्हणून त्याच्याविषयी शब्द अगोदरच परत फिरतो. ४६९. अशी जी ब्रह्माची स्थिति, जी सगळ्या गतींची गति आहे, त्या निराकार ब्रह्मस्थितीची हा मूर्ति होऊन राहतो. ४७०. त्याने मागील अनेक जन्मांत विक्षेपरूपी केरकचरा काढून टाकला म्हणून या जन्मी उपजताक्षणीच लग्नघटका बुडाली. (त्याचा कर्मक्षय होऊन ब्रह्माशी ऐक्य होण्याची वेळ प्राप्त झाली.) ४७१. आणि ज्याप्रमाणे ढग नाहीसा झाला म्हणजे तो आकाशाशी एकरूप होतो, त्याप्रमाणे ब्रह्मरूपाशी त्याचे अभिन्नतेने लग्न लागते. ४७२. त्याप्रमाणे अर्जुना, ज्या स्वरूपापासून विश्व उत्पन्न होते व फिरून ते विश्व ज्या स्वरूपी लीन होते, ते स्वरूप तो याच देहाने होतो. ४७३.

तपी, ज्ञानी व कर्मी ह्यांपेक्षा योगी श्रेष्ठ आहे, असे माझे मत आहे. म्हणून हे अर्जुना, तू योगी हो. ४६.

ज्या वस्तूच्या प्राप्तीच्या आशेने, धैर्यरूपी बाहूंचा विश्वास धरून, कर्मनिष्ठ लोक षट्कर्मांच्या प्रवाहामध्ये उडी टाकतात, ४७४. अथवा, ज्या एका वस्तूकरिता ज्ञानी लोक ज्ञानाचे चिलखत अंगात घालून समरांगणामध्ये संसाराशी लढतात ४७५. अथवा तपी लोक ज्या स्वरूपप्राप्तीच्या इच्छेने तपरूपी तुटलेल्या निराधार व निसरड्या कड्यावर चढण्याचा प्रयत्न करतात, ४७६. जे स्वरूप भजन करणाऱ्या लोकांच्या भजनाचा विषय आहे, जे स्वरूप यज्ञ करणाऱ्या लोकांच्या यज्ञाचा विषय आहे; याप्रमाणे जे स्वरूप सर्वांना सर्वकाळी पूज्य आहे; ४७७. जे स्वरूप शेवटची गति आहे, साधकांचे साध्य आहे व जे एकच सिद्धतत्त्व आहे, ते स्वरूप तो योगी आपण स्वतः झाला. ४७८. म्हणून तो पुरुष कर्मनिष्ठांना पूज्य आहे. ज्ञानी पुरुषास जाणण्यास तो योग्य आहे. आणि तपस्वी लोकांमध्ये तो मूळ तपोनाथ आहे. ४७९. जीव परमात्म्याच्या ऐक्याच्या ठिकाणी ज्याच्या मनाच्या वृत्तीचे येणे झाले, तो जरी देहधारी असला, तरी त्याला असला महिमा प्राप्त होतो. ४८०. म्हणून या कारणास्तव हे अर्जुना, तू मनाने योगी हो, असे मी नेहमी तुला म्हणतो. ४८१.

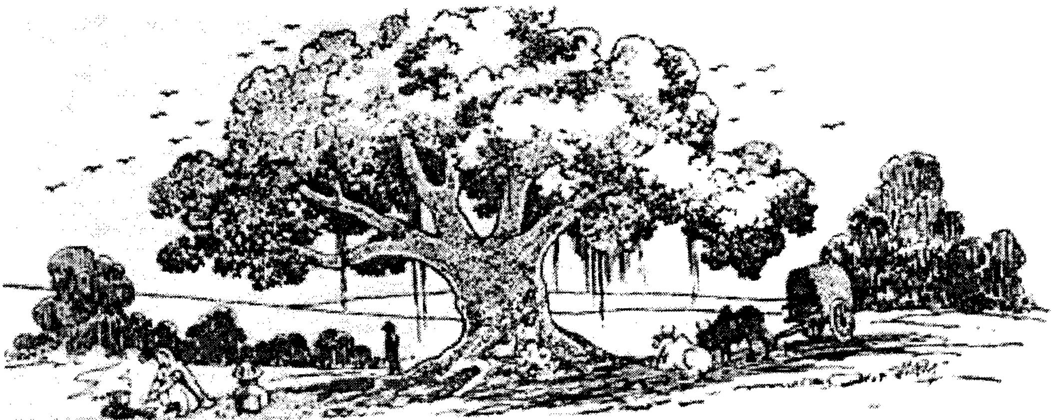
माझ्या ठिकाणी जडलेल्या अंतःकरणाने युक्त होऊन (मद्रूप होऊन) जो मनुष्य श्रद्धेने माझे (भजनाची त्रिपुटी मीच होऊन) भक्ति करतो, तो सर्व प्रकारच्या योग्यांपेक्षा श्रेष्ठ प्रकारचा योगी मला वाटतो. ४७.

अर्जुना, योगी जो म्हणतात, तो देवांचा देव जाणावा आणि माझे सुखसर्वस्व व माझा आत्मा तो आहे. ४८२. ज्या पुरुषाला भजन करणारा, भजन व भज्य अशी भक्तिसाधनांची जी त्रिपुटी, ती सर्व अनुभवाने सदोदित मद्रूपच आहे. ४८३. मग अर्जुना, त्याच्या आमच्या प्रेमाचे स्वरूप शब्दाने सांगता येईल, असा तो खरोखर नाही. ४८४. त्या ऐक्यभावाच्या प्रेमाला जर योग्य उपमा हवी असेल, तर मी देह व तो आत्मा

तरी मी देह तो आत्मा । हेचि होय ॥ ८५ ॥ ऐसें भक्तचकोरचंद्रें । तेथ त्रिभुवनैकनरेंद्रें । बोलिलें गुणसमुद्रें । संजयो म्हणे ॥ ८६ ॥ तेथ आदिलापासूनि पार्था । ऐकिजे ऐसीचि अवस्था । दुणावली हें यदुनाथा । पावों सरलें ॥ ८७ ॥ कीं सावियाचि मनीं तोषला । जें बोला आरिसा जोडला । तेणें हरिखें आतां उपलवला । निरूपील ॥ ८८ ॥ तो प्रसंगु आहे पुढां । जेथ शांतु दिसेल उघडा । तो पालविजेल मुडा । प्रमेयबीजांचा ॥ ८९ ॥ जे सात्त्विकाचेनि वडपें । गेलें आध्यात्मिक खरपें । सहजें निरोळले वाफे । चतुरचित्ताचे ॥ ४९० ॥ वरी अवधानाचा वाफसा । लाधला सोनयाऐसा । म्हणोनि पेरावया धिंवसा । निवृत्तीसी ॥ ९१ ॥ ज्ञानदेव म्हणे मी चाडें । सद्गुरूंनीं केला कोडें । माथां हात ठेविला तें फुडें । बीचि वाइलें ॥ ९२ ॥ म्हणऊनि येणें मुखें जें निगे । तें संतांचां हृदयीं साचचि लागे । हें असो सांगें श्रीरंगें । बोलिलें जें ॥ ९३ ॥ परी तें मनाचां कानीं ऐकावें । बोल बुद्धीचां डोळां देखावे । हे साटोवाटीं घ्यावे । चित्ताचिया ॥ ९४ ॥ अवधानाचेनि हातें । नेयावे हृदयाआंतौतें । हे रिझवितील आयणीतें । सज्जनांचिये ॥ ९५ ॥ हे स्वहितातें निववितीं । परिणामातें जीववितीं । सुखाची वाहविती । लाखोली जीवा ॥ ९६ ॥ आतां अर्जुनेंसी मुकुंदें । नागर बोलिजेल विनोदें । तें वोंवियेचेनि प्रबंधें । सांगेन मी ॥ ४९७ ॥

इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमयोगो नाम षष्ठोऽध्यायः ॥ ६ ॥ (श्लोक ४७, ओव्या ४९७)

॥ श्रीसच्चिदानंदार्पणमस्तु ॥



ही होय. ४८५. याप्रमाणे तेथे भक्तरूपी चकोरांचे चंद्र, त्रैलाक्याचे एकमेव राजे व गुणांचे समुद्र, असे जे श्रीकृष्णपरमात्मा, ते बोलले, असे संजय म्हणाला, ४८६. तेथे भगवंताचे बोलणे ऐकावे, अशी जी अर्जुनाला तीव्र इच्छा होती, ती पहिल्यापेक्षा दुप्पट झाली, असे भगवंताला कळून चुकले. ४८७. त्यामुळे त्याच्या मनात सहजच संतोष उत्पन्न झाला, कारण त्यांच्या बोलण्याचे यथार्थ ग्रहण करणारा अर्जुनरूपी आरसा त्यांना प्राप्त झाला. त्या आनंदाच्या योगाने अंतःकरण प्रफुल्लित झालेले श्रीकृष्ण, आता सविस्तर निरूपण करतील. ४८८. तो प्रसंग पुढे आहे. जेथे शांतरस स्पष्ट दिसेल, असे जे प्रतिपाद्य विषयरूपी बीजाचे साठवण ते (मोकळे करून) विस्तृत तऱ्हेने श्रोत्यांच्या मनात पेरण्यात येईल. ४८९. कारण की, सत्त्वगुणाच्या वृष्टीने मानसिक तापरूपी डिखळे विरघळून, योग्य चित्ताचे वाफे सहज तयार झाले. ४९०. आणखी सोन्यासारखा अवधानरूपी वाफसा मिळाला; म्हणून श्रीनिवृत्तिनाथास पेरण्याची इच्छा झाली. ४९१. ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, सद्गुरूंनी कौतुकाने मला चाडे केले व माझ्या मस्तकावर जो हात ठेवला, ते उघड उघड बीजच घातले. ४९२. म्हणून या माझ्या मुखातून जे निघेल ते संतांच्या मनाला खरोखर पटेल. श्रोते म्हणतात, हे रूपक राहू दे; श्रीकृष्ण परमात्मा जे कांही म्हणाले, ते तू सांग. ४९३. (असे म्हटल्यावर ज्ञानेश्वर महाराज म्हणतात, मी सांगतो.) पण ते मनाच्या कानाने ऐकले पाहिजे. माझे शब्द बुद्धीच्या डोळ्यांनी पाहिले पाहिजेत. हे माझे शब्द चित्त देऊन त्याच्या मोबदल्यात घेतले पाहिजेत. ४९४. हे शब्द अवधानाच्या द्वारा मनाच्या आत घ्यावेत. हे शब्द सज्जनांच्या बुद्धीला समाधान देतील . ४९५. हे शब्द आत्महिताला स्थिर करतील, पूर्ण अवस्थेला जगवितील आणि जीवाला सुखाची लाखोली वाहवितील. ४९६. आता अर्जुनाशी श्रीकृष्ण चांगले कौतुकाने बोलतील, ते त्यांचे बोलणे मी (ज्ञानदेव) ओवी छंदाने सांगेन. ४९७.

